மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஜூலை 1999 விலை ரூ. 12



சுத்த தேங்காய் எண்ணெயில்
18 மூலிகைகள் அடங்கியது.

மேனிக்கு அழகுதரும் மூலிகைகள்
குடஜா, சோப்சீனி, விடங்கம்,
ஜோதிஷ்மதி

வேர்க்குருவை நீக்கும் மூலிகைகள்
உஷீரம், சாரிபா, நாகபலா

ஆன்டிசெப்டிக் மூலிகைகள்
குக்குலு, தேவதாரு, நிம்பமூலம்

முகப்பருவை தடுத்திடும் மூலிகைகள்
சித்ரகா, தாருஹரித்ரா

வியர்வை நாற்றம் நீக்கும் மூலிகைகள்
வனார்த்ரக, கிருஷ்ணஜீரகா, ஜீரகா

பொடுகு நிவாரண மூலிகைகள்
வசா, பாகுசி, யஷ்டிமது

உடல் நன்மையில் கூட நிறைந்த
நுரைவளம் மிருது கொழுப்பு இல்லாதது.

மெடிமிக்ஸ்
என் பியூட்டி சோப்,
வேர்க்குரு பவுடர்,
ஆன்டிசெப்டிக் லோஷன்,
முகப்பரு கிரீம்,
டியோடரண்ட்,
பொடுகு நிவாரண ஷாம்பு.

இதுக்கும் மேல என்ன வேணும்?



பரிபூரண
ஆயுர்வேத
குளியலுக்கு

குடும்ப பராமரிப்பு
சோப்

மெடிமிக்ஸ்

இப்போது பாரதம் முழுவதும் 75 மற்றும் 125 கிராம் பாக்கிலும் கிடைக்கிறது.

http://www.medimixindia.com

Pen n Trade/DD-284C/99-Tam



மங்கையர் மலர்

ஜூலை '99
மலர் : 19
இதழ் : 6

நவீன உணவு சிறப்பிதழ்

கல்கி

4.7.99 இதழில்...

◆ **‘ஹே ராம்’ :**
கமலஹாசன் ஸ்பெஷல் பேட்டி!



◆ **மாணவர்களை மிரட்டும் மாத்திரைகள்!**
– அபாயக் கட்டுரை

◆ **கார்கில் யுத்தம் :**
ராணுவ அதிகாரியின் சிலிர்ப்பூட்டும் அனுபவங்கள்!

◆ **ரஜினி ஜுரம் :**
ஜப்பானில் ‘டூப்ளிகேட் முத்து’!

சில வார்த்தைகள்...

இது எங்கள் தேசம்

பள்ளி கல்லூரி எல்லாம் திறந்திருப்பார்கள். ப்ரீகேஜி-யிலிருந்து பிஜிகோர்ஸ் வரை அட்மிஷனுக்கு அடிதடி, இண்டர்வியூ, டொனேஷன்... இன்னும் எத்தனையோ. இந்த ஓரிரு மாதங்களுக்கு வேறு எதுவும் கண்ணே தெரியாது என்கிற அளவுக்கு பிஸிதான்.

ஆனால் அதனால் மற்றவைகள் எல்லாம் நடக்காமல் போய்விடுகிறதா என்ன? பிரபஞ்சத் தத்துவம் ஒன்றுண்டு- நாம் மேஜையில் உள்ள ஒரு பொருளை நகர்த்தினால் அது பிரபஞ்சம் முழுவதும் நகர்த்தலை, நகர்தலை ஏற்படுத்துகிறது. இது உண்மை. எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவரோடும் பிணைக்கப்பட்டே இருக்கிறோம்.

நிறைய பேர் சொல்லக் கேட்டிருப்பீர்கள், ""எனக்கு யார் தயவும் வேண்டாம். நான் ரொம்ப சுதந்திரமான மனுஷன்/மனுஷி...'' இந்தப் போக்கில் நிறைய... ஆனால் உண்மையில் யாராலும் அப்படி இருக்க முடியவே முடியாது.

தட்டில் போட்டுக் கொள்ளும் சோற்றிற்கு ஒரு விவசாயி வேண்டாமா? அல்லது அணிந்து கொள்ளும் உடைக்கு ஒருத்தர் வேலை செய்ய வேண்டாமா? 'ம்... காசை வீசியெறிந்தால் எல்லாம் கிடைத்து விட்டுப் போகிறது....' என்பார்கள். கை நிறைய காசு இருந்தால் கூட ஒரு பிடி அன்னம் சாப்பிடக் கிடைக்காமலும் போகும். பணம் வந்து அத்தனை இடங்களிலும் கூவாது.

மனித அனுசரணை கண்டிப்பாக ஒரு வருக்கொருவர் தேவை. அப்படித்தான் இந்த உலகம் படைக்கப்பட்டு இருக்கிறது. 'எனக் கென்ன... என்று கதவைச் சாத்திக் கொண்டு இருக்கவே முடியாது. அப்படி ஒரு ஃப்ளாட் நாகரீகம் வந்தபோதுதான் குத்து, கொலை என ஆகிப்போய் இப்போது 'அசோசியேஷன்' வடிவில் கூட்டுக் குடும்பமாக வாழ்கிறார்கள்.

இத்தனையும் எதற்குச் சொல்ல வருகிறேன் என்றால் பிள்ளைகள் கல்வி கற்க ஆரம்பிக்கும்போது அவர்கள் ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் எடுக்கத் துரத்துங்கள். அதே சமயம் மனித நேயம், சக மாணவர்களோடு அன்பு, தேச பக்தி, நாட்டுப்பற்று



• காஷ்மீர் மாநிலத்தின் கார்கில் பகுதியில், பாகிஸ்தான் தீவிரவாதிகளுடன் நடந்த மோதலில் வீர மரணம் அடைந்த தனது கணவருக்கு இறுதி அஞ்சலி செலுத்துகிறார் கேப்டன் ராஜ்ஸ்ரீ குப்தா.

இவற்றையும் அவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

அன்பு, சக மனித கருணை இல்லாமல் மனித சமுதாயம் வளர்ந்து காசு, பணம், அதிகாரம், அந்தஸ்து என காட்டு மிராண்டித்தனமாக நடந்து கொள்வதை நாம் பார்த்துக் கொண்டுதானே இருக்கிறோம்.

இந்த பூமி பிரபஞ்சத்தில் ஓர் அரிய சொத்து. எத்தனை அழகு, எத்தனை வளம்! மனிதனுக்குள்



மஞ்சுளா ரமேஷ்

எத்தனை அற்புதங்கள். ஆனால் இதையெல்லாம் மறந்து அவ்வப்போது 'போர்', 'போர்' எனக் கூவி சண்டைக்கிழுப்பதும், பெறற்கரிய மனித உயிர்களின் நஷ்டமும் நடந்து கொண்டு இருக்கிறதே!

நம் நாட்டு எல்லையில் எத்தனை வீரக் கண்மணிகள் இப்போதைய போரில் மடிந்து போயிருக்கிறார்கள். அதிலும் இந்திய ஜவான்கள் சிலரைப் போர்க் கைதிகளாகப் பிடித்து அவர்களைக் காட்டுமிராண்டித் தனமாக தாக்கி உடலைச் சிதைத்து நமக்குத் திருப்பித் தந்திருக்கிறார்கள் எதிரிகள். அந்த விவரங்களைப் படிக்கும்போது மனம் பதறுகிறது. எப்படிப்பட்ட குரூரம்! ஓய்வுபெற்ற ஒரு படை வீரர் சொல்லியிருக்கிறார், "இது பாகிஸ்தானியர்களுக்கு ரொம்ப சர்வ சகஜமான விஷயம்" என்று.

நாம் அனைவரும் இந்தியர்கள் என்று பெருமையோடு ஒன்றுபட வேண்டிய நேரமிது. நம் குழந்தைகளுக்கு தேசப்பற்றை ஊட்டிப் பெருமிதப்படச் செய்ய வேண்டிய நேரம்.

ஆனால் எங்கோ எல்லையில் யாரோ சண்டை போடுகிறார்கள் என்று சேனல்களிலும், வெளிநாட்டுப் பொருள்களின் சேகரிப்பிலும் மும்முரமாக இருப்பது எத்தனை பெரிய துரோகம்! அதே உணர்வையே இன்னும் நம் குழந்தைகளுக்கும் விதைத்துக் கொண்டிருப்பது எதிர்காலத்திற்கே அபாயமானது அல்லவா?

எங்கே போனாலும் நமக்குப் பாதுகாப்பு தருவது நம் தாய்நாடுதான். அம்மா மடியில் இருக்கும் பத்திரம் வேறு எங்கு கிடைக்கும்? இவையெல்லாம் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டிய நேரமிது.

அதே போல வெளிநாடுகளில் இருந்து இங்கு இறக்குமதியாகின்ற பொருள்களினால் நம்முடைய நாட்டுச் சிறு தொழில்களுக்கு மிகப் பெரிய தீங்குகள் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. ஆர்ப்பாட்டத்தோடு விற்பனையாகி வரும் வெளிநாட்டுக் குளிர்பானங்களினால் நம் ஊரின் சோடா, கலர் எல்லாம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விட்டது. கிராமத்துச் சின்னஞ் சிறு கடைகளில் கூட வண்ண வண்ண குளிர்பானங்கள் தான்.

நம் அம்மா அன்போடு வீட்டில்

சமைக்கும் சமையலை கேலிசெய்து விட்டு ஆர்ப்பாட்டமான வெளிமாது சமைத்துத் தரும் உணவைச் சுவைப்பது போலத்தான் இது. மிகப் பெரும் 'பொருளாதார கைப்பற்றுதலே' இதில் அமைதியாக நடந்து வருகிறது.

இந்த விஷயத்தில் இப்படி இன்னும் நிறைய செய்திகளைச் சொல்ல முடியும். நாட்டுப் பற்றுள்ள பல பெரியவர்களும் குமுறிக் கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள் இன்னும் பயங்கரமானவையாக வளர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது.

நாம் அனைவரும் ஆட்டம்-பாட்டம்களில் களைத்து உல்லாசமாகத் தூங்கிக் கொண்டு இருக்கிறோம். நம்மைச் சூழ்ந்து வரும் பல அவலங்களை உணர்வதாகவே நமக்குத் தெரிவதில்லை. 'கண்டதே காட்சி; கொண்டதே கோலம்'தான். இதெல்லாம் நம்மை எங்கே கொண்டு போய் நிறுத்தும் என அறியாதவர்களாக இருக்கிறோம்.

நாட்டுப்பற்று, தேசபக்தி நமக்கு வளருமானால் இந்த அத்தனை அவலங்களையும் கண்டிப்பாகக் களைய முடியும். மீண்டும் ஒரு சுதந்தர முழக்கம் வந்தால்கூட தேவலை என்றுதான் தோன்றுகிறது. அப்போதுதான் பல்வேறு வகையிலும் நமக்குத் தெரியாமலே நாம் அழிந்து கொண்டிருப்பதைத் தடுத்து நிறுத்த முடியும்.

இன்றைக்கு நிறைய சமூகப்பணிகளில் பெண்கள் இறங்கியிருக்கிறார்கள். அமைதியாக ஏராளமான ஆக்க பூர்வமான செயல்களில் ஈடுபட்டு வருகிறார்கள். அவர்கள் தங்களுடைய பணிகளில் இதையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்- தேசபக்தி. 'நாம் இந்தியர்கள்' என்பதில் பெருமை கொள்ள வேண்டும். அயல்நாட்டு பானமும், அயல் நாட்டுக் காரும்தான் அந்தஸ்தின் அடையாளம், இந்தியத் தயாரிப்பு என்றாலே குறைவாகப் பார்ப்பது என்பதையெல்லாம் நிறுத்த வேண்டும்.

நம் நாட்டு ஜனத்தொகை கோடியில் தான் சொல்ல வேண்டும். இத்தனை பேரும் ஒற்றுமையாக 'இது எங்கள் தேசம்' என முஷ்டி உயர்த்தினால் யார் நம் எதிரில் நிற்க முடியும்?

தேவை- நமக்கு விழிப்புணர்வு!

முக்கியமாக- குழந்தைகளுக்கு நம் நாட்டுப் பெருமையை உணர்த்துவோம்.

விஜய் T.V-ல் காணத்தவறாதீர்கள்

19-06-99 முதல் ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை மாலை 5.00 மணிக்கு

சித்தர் மருத்துவ அரங்கம்

100 ஆண்டுகளுக்கு மேற்பட்ட ஓலைச் சுவடியில் கண்டுபிடித்த அற்புத மருந்துகள்! ஆயுளை நீடிக்கச் செய்யும் அற்புதமான காயகல்ப மருந்துகள் மற்ற மருந்துகளுக்கு கட்டுப்படாத நோய்களையும் தீர்க்கக் கூடிய குரு மருந்துகள்! நாடி சோதிடம் - ஜாதகப்படி நோய் தீர்க்கும் முறைகள்! மற்றும் சித்தர்கள் செய்த அநேக அதிசயங்கள், உண்மை சம்பவங்கள்! நவீன விஞ்ஞானம் சாதிக்காத பல சாதனைகள் பற்றிய அற்புத விளக்கம்! எங்கும் கேள்விப்பட்டிராத, படித்துமிராத அநேக விஷயங்கள், அதிசயமான செய்திகள்! இவை போன்ற சுவாரசியமான பல விஷயங்களை நிகழ்ச்சியின் இடையிடையே தெரிந்து கொள்ளலாம்.

வழங்குபவர்:

'சித்தர் சிரோன்மணி'

Dr. S. ஜெயராம்

M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)



'வேலாண்டி சித்தர் என்ற மகானின் 182 ஆண்டு குரு பரம்பரையில் வந்தவர். ஜோதிடம், மந்திரம், ஒளஷதம், கல்பம், ஞானம், யோகம், ரசாயணம் ஆகிய நம் நாட்டு மற்றும் மேலை நாட்டு, சித்தர் அருங்கலைகளில் ஆராய்ச்சி உடையவர். 3000-க்கும் மேல் பழமையான ஓலை சுவடிகள் ஆராய்ந்தவர். யுனானி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், நவீன மருத்துவ ஆராய்ச்சியும் உள்ள சித்தர் மருத்துவர்! தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், இந்தி ஆகிய மொழி புலமை பெற்ற பன்மொழிப் புலவர்!

கழுத்து, தோள், இடுப்பு, மூட்டுவலி (Arthritis, Spondylitis), சைனஸ், தும்மல், அலர்ஜி, ஆஸ்துமா, அல்சர், மூலநோய், பெண்களின் நோய்கள், குழந்தை இல்லாமை, கல்லீரல் (Heppatitis), சிறுநீரகம், மூத்திரப் பை கோளாறு, நீரழிவு - சர்க்கரை நோயாளிகளின் பிரச்சினைகள், இன்னும் ஆபரேஷன் இல்லாமலேயே நோய் தீர்க்கும் அற்புத சிகிச்சை பற்றி அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் விளக்கம் - சிகிச்சை பற்றிய தொடர் நிகழ்ச்சி! நோயாளிகள் மட்டுமல்ல, படித்தவர்கள், பாமரர்கள் அனைவருமே பொது அறிவுக்காக தவறாமல் காணவேண்டிய நிகழ்ச்சி! உங்களுக்கும் இதில் பங்குண்டு. உங்கள் கேள்விகளையும், விமர்சனங்களையும் தமிழ், ஆங்கிலம், இந்தி, மலையாளம், தெலுங்கு ஆகிய எந்த மொழியிலும் அனுப்பலாம்!

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம் மேம்பாலம் அருகில், சென்னை - 24.
போன் : 044-4810752 / 4727396 E-mail : navsidha@md3.vsnl.net.in

உடலுக்கு உணவு - நோய்க்கு மருந்து!

10-07-99 மதுரை-1 நியூ காலேஜ் ஹவுஸ் 2, டவுன் ஹால் ரோடு, ☎ 742971	11-07-99 திருச்சி-1 ஹோட்டல் அஜந்தா ஜங்ஷன் ரோடு, ☎ 415504	19-07-99 கோவை-2 பிருந்தாவன் லாட்ஜ் 5, பெரியசாமி சாலை, R.S. புரம், ☎ 454185
20-07-99 ஈரோடு-3 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்ஃபோர்டு பஸ் நிலையம் அருகில், ☎ 226611	21-07-99 சேலம்-4 ஹோட்டல் துவாரகா, ஐந்து ரோடு, ☎ 447272	27-07-99 பெங்களூர்-1 ஹோட்டல் ஹைலண்ட்ஸ் 154, ரேஸ்கோர்ஸ் ரோடு, மாதவ நகர், ☎ 2269232

நாய் துணை

சிகாகோவில் எங்களுக்கு அருகில் உள்ள வீட்டில் 'ஜிம்' என்ற அழகான பையன். 8, 9 வயசு. திடீரென காய்ச்சல், உடம்பு வலி என மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டு, 2 நாட்களில் திரும்பி வந்தான் வீட்டுக்கு. துறுதுறுவென இருந்தவன் சோர்ந்து, மெலிந்து எப்படியோ மாறியிருந்தான். அவனுக்கு வந்திருக்கும் நோய் 'Muscular Dystrophy' எனப்படும் உடம்புடனேயே தங்கிவிடும் தீராத நோய். அவனால் வாசல்கதவு, ஜன்னல் கதவைத் திறக்க இயலாது. 'போன்' மணி அடித்தால் எடுத்துப் பேச இயலாது. 'ஸ்விட்சை' ஆன் அல்லது ஆஃப் செய்து விளக்கு எரிய விட அல்லது அணைக்க இயலாது. தசைகள் எல்லாம் வலுவிழந்து விட்டன.

அவன் பெற்றோர்கள் சோர்வு அடையவில்லை. எங்கெங்கோ விசாரித்து ஒரு அருமையான தீர்வு கண்டனர்.

பூட் கேம்ப் என்ற பயிற்சி முகாமில் நாய்களுக்கு 'மஸ்குலர் டிஸ்ட்ரோபி' போன்ற நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உடன் இருந்து உதவ, பயிற்சிகள் கொடுக்கின்றனர். நாய்கள் நலிவானவர்களுடன் இருந்து தூங்கி, எழுந்து உண்டு, விளையாடி, உதவிசெய்து மகிழ்விக்கும்.

ஜிம்மை அழைத்துக் கொண்டு பெற்றோர்கள் 'பூட் காம்ப்' முகாமிற்குச் சென்றனர். அங்குள்ள நாய்களின் திறமைகளை பயிற்சியாளர்கள் செய்து காட்டினர்.

'சாண்ட்டி' என்ற பொன்னிற நாய் 'ஜிம்' மனதைக் கொள்ளை கொண்டது. 'சாண்ட்டி' துறுதுறுவென அன்பான நண்பன்.

'சாண்ட்டி'க்கு 60 கட்டளைகள் கற்றுக் கொடுத்து பழக்கி இருந்தனர். பள்ளிப் பை, சாப்பாட்டுக் கூடை எடுத்துச் செல்வது, பந்து பொறுக்கிக் கொடுப்பது, பஸ்ஸில் அமைதியாக உடனிருப்பவருடன் சென்று திரும்புவது போன்ற பல கடமைகள்.

'ஜிம்'முக்கு 'சாண்ட்டி' மீதும், 'சாண்ட்டி'க்கு ஜிம் மீதும் ஓர் ஈர்ப்பு ஏற்பட்டது. நாய் 2 மாதங்கள் பயிற்சி முகாமில் தங்கி, 'ஜிம்'முக்குத் தேவையானபடி பழக்கி விடப்பட்டது. 'ஜிம்'முக்கும் இரண்டு வாரம்

பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.

முதலில் 'ஜிம்'மைப் பார்த்து, முறைத்து, விறைத்து, ஓடி ஒளிந்த 'சாண்ட்டி' மெதுவாக 'ஜிம்' கண்களைப் பார்க்க ஆரம்பித்தது. 'ஜிம்'முக்குக் கட்டளை இடும், உயர்ந்த குரலில் அதட்டும் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு, சாண்டிக்குக் கட்டளை இட ஆரம்பித்தான். 'கீழே கிடக்கும் பந்தை எடுத்து வா' 'கதவைத் திற' 'மின்விசிறியைப் போடு' போன்றவை.

சாண்டியும், 'ஜிம்'மும் நண்பர்களாயினர். இப்போது 'ஜிம்'மும் சாண்டியும் ஒரே வாழ்க்கைச் சங்கிலியில் இணைக்கப்பட்டனர். ஒன்றாகக் குளித்தனர். ஒன்றாகப் படுத்தனர். ஒன்றாக உலாவச் சென்றனர். மைதானத்தில் பந்து விளையாடினர்.

பள்ளிச் செல்ல தனி சக்கர நாற்காலியில் ஜிம் அமர்கிறான். சாண்டி பள்ளிப் பை, உணவுப் பை தன் முதுகில் சுமந்து நலிவுற்றவர்களுக்கான இடத்தில் ஜிம்மை உட்கார உதவுகிறது. பள்ளிக்குச் செல்கிறது. பாடம் நடக்கும் போது அமைதியாக ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து லேசாக கண் அயர்கிறது. மற்ற மாணவர்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பதில்லை. குரைப்பதில்லை. 'கருமமே கண்ணாயினர்' என மணி அடித்ததும், லஞ்ச் பாக்ஸைத் திறந்து ஜிம்மிடம் கொடுத்து, 'கோக்' குடித்ததும், குப்பைக் கூடையில் போடுகிறது.

மாலையில் கதவைத் திறந்து விட்டு, 'எலிவேட்டர்' பட்டனை அழுத்தி ஜிம்முடன் கீழே வந்து பள்ளி பஸ்ஸில் அமர உதவுகிறது.

ஜிம்முக்கு இம்மாதிரி ஓர் நலம் நாடி (buddy) கிடைத்ததில் மிகப் பெருமை. தன் ஊனம் தெரிவதே இல்லை. ஜிம் இப்போது எந்த நண்பனின் உதவியையும், ஏன் பெற்றோர்களிடமும் உதவி எதிர்பார்ப்பதில்லை.

நேரில் பார்த்தவர் : **பரணி**

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பழங்கள் கடைசி தேதி 15.7.99

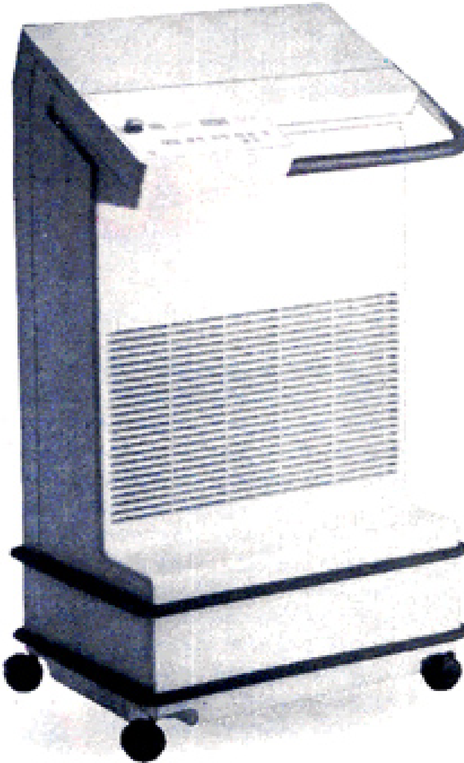
என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

பில்ராத்

மருத்துவமனை

முதன்முதலில்
அதிநவீன லேசர் கருவியுடன்
லேப்ராஸ்கோப்பி
சிகிச்சை



வயிறு
சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான
தீர்வு

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- கர்ப்பப்பை நோய்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்
- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

அறுவை இல்லா
மூல வியாதி
சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :
- லேசர் சிகிச்சை
- கிரையோ சிகிச்சை
- கதிர் வீச்சு சிகிச்சை



BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

ஆசிரியரோடு ஓர் உரையாடல்

விஜயா செல்வராஜ், புதுப்பை

ஒரு சிறிய கிராமத்தில் வசிக்கும் நாங்கள் எங்களின் மகளை அவளின் படிப்பை மனதில் கொண்டு ஒரு சிறந்த ஹாஸ்டலில் இந்த வருடம் சேர்த்து விட்டோம். அவளும் அதை ஏற்றுக் கொண்டு விட்டாள். ஆனாலும் நாங்கள் செய்தது தவறோ? பெண் நம்முடன் இருக்கும் சில காலங்களை இழக்கிறோமோ? என்று மனம் சஞ்சலப் படுகிறது. தயவு செய்து என்னை தெளிவு படுத்துங்கள். (பெண் ஏழாம் வகுப்பு படிக்கிறாள்.)

மிக நல்ல காரியத்தைச் செய்து இருக்கிறீர்கள். இதில் சஞ்சலப்பட ஏதுமில்லை. பெண் குழந்தைகளுக்குக் கல்வி மிக முக்கியம். 'பெண் நம்முடன் இருக்கும் சில காலங்களை...' என எழுதியிருக்கிறீர்களே, அதுதான் நெருடுகிறது. பெண் திருமணம் செய்து அனுப்பி வைக்கப் பட வேண்டியவள்' என்பது உங்கள் மனதை உறுத்துகிறது. பெண்கள் மட்டுமல்ல, பிள்ளைகள் கணவர் என வெளியூர்களில் வேலை கிடைத்தால் நாம் கூடவாவே இருக்க முடிகிறது? வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லும் பிள்ளைகளை நினைத்துப் பாருங்கள்.

குழந்தைகளின் வருங்காலம் நன்கு அமையச் செய்வதே பெற்றோரின் கடமை. விடுமுறைக்கு வரும் மகளோடு ஜாலியாக நட்புறவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பிரிந்து இணையும் உறவில் நெருக்கம் இன்னும் அதிகமாகும்.

ஜி. அபர்ணா, கோயமுத்தூர்

நான் நிறைய புத்தகங்களை விரும்பி படிப்பேன். அப்படி படிக்கும்போது ஒரு ஆசிரியரை, இன்னொருவர் விமர்சனம் செய்து எழுதப்படும் எழுத்து மனதிற்கு வருத்தம் அளிக்கிறது. இன்று ஓஷோ புத்தகத்தில் அரவிந்தரின் எழுத்துக்களை விமர்சனம் செய்து அவரது கருத்துக்கள் தவறானவை என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

மனம் ஏற்கவில்லை. ஆனால் இப்படி எழுதியிருக்கிறாரே என்று மனம் புலம்பியது.

இது போன்றே சாதாரண வாழ்க்கையிலும் ஒருவர், மற்றொருவரை விமர்சனம் செய்து கொண்டிருக்கிறார்களே!

எனவே, பொதுவாக பல்வேறு புத்தகம் படிப்பதே தவறானதோ? என்று கருதுகிறேன்.



உங்கள் பதிலில் இரண்டு பகுதி. முதலில் ஒருவர் மற்றவரைப் பற்றி விமர்சனம் செய்வது. இது நமக்கு மிகவும் வாடிக்கையாகிப் போன விஷயம். சின்ன வயதிலேயே குழந்தைகளுக்குப் பாலோடு ஊட்டப்படும் விஷயம். மனம் பண்படப் பண்பட அவரவரே மாற்றிக் கொள்வது உயர்வு.

ஓஷோவின் எந்தப் புத்தகத்தை நீங்கள் படித்தீர்கள் எனத் தெரியவில்லை. பல இடங்களில் அவர் அரவிந்தரின் கருத்துக்களை உதாரணத்திற்கு எடுத்துக் காட்டியும் இருக்கிறார். தவிரவும், ஓஷோ ஒரு கவையான கலவை. ரொம்ப ஜாக்கிரதையாக

நட்பு

படிக்க வேண்டியவர். அது ஒரு தனி சப்ஜெக்ட்.

இரண்டாவது பகுதி – நிறைய புத்தகங்களைப் படிப்பதே தவறோ என்கிறீர்கள். பள்ளியில் நிறைய விஷயங்களைப் படிக்கிறோம். கிட்டத்தட்ட பத்து பாடங்களுக்கும் மேல். கணக்கு, சரித்திரம், பூகோளம் என. அனைத்தையும் தெரிந்து கொள்கிறோம். பட்டப் படிப்பில் மொழி மற்றும் நாம் தேர்ந்தெடுத்தப் பாடங்கள் மட்டும். முதுகலையில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சப்ஜெக்ட்கள் மட்டும் என உயருகிறோம்.

இப்படித்தான் நம்முடைய புத்தகங்களைப் படிக்கும் விதமும். நிறைய விஷயங்களைப் படித்துப் பிறகு அதில் நமக்குப் பிடித்தது மேலும் மேலும்... எனப் போகலாம்.

உலகத்தில் யாரும் யாரோடு கருத்



தோடும் ஒத்துப் போவதில்லை. ஒரு டாக்டர் இன்னொரு டாக்டர், ஒரு ஜோசியர் இன்னொரு ஜோசியர் என நிறைய உதாரணங்கள் சொல்லலாம்.

இதற்காகவெல்லாம் நீங்கள் மண்டையைப் போட்டு உடைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். எத்தனை பெரியவர்களாக இருந்தாலும் 'ஈகோ' போவதில்லை என்பதுதான் உண்மை.

விஜயா, சென்னை-78

நாம் ஒருவருக்கு உதவி செய்யும்போது பதில் உபகாரம் எதிர்பார்க்காமல் உதவி செய்ய வேண்டும் என்பது உண்மைதான். ஆனால் உதவி பெற்றவர்கள் நன்றியுணர்வுடன் நடந்து கொள்ளாமல் செய்த உதவியை மறந்து, நம்மை கண்டும் காணாததுபோல் நடந்து கொள்ளும்போது, 'ஏன் நாம் உதவி

வட்டம்

செய்தோம்' என்ற வருத்தம் வருகிறது. அந்த நேரம் மனம் பதைத்தாலும், மறுபடியும் உதவியை நாடுவோர்க்கு செய்ய மனம் தூண்டுகிறதே!

இது பெரிய கீதை தத்துவம்தான், 'கடமையைச் செய்; பலனை எதிர்பாராதே' என்பது. ஆனால் நாம் உதவி செய்யும்போது மட்டுமில்லை, எந்தக் காரியம் செய்யும்போதும்

'அவர்கள் நம்மை நல்லவர்களாக நினைக்க வேண்டும்'

'ஆஹா எப்பேர்ப்பட்ட தியாகி இவன்' எனப் போற்ற வேண்டும் என மனம் எதிர்பார்க்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. இதை நீங்கள் அன்றாட வாழ்வில் சிறிய விஷயங்களில் டெஸ்ட் செய்து பார்க்கலாம். நம் மனம் நினைத்தபடி எதிராளி ரியாக்ட் பண்ணாவிட்டால் உடனே நமக்குக் கோபம், வருத்தம், கண்ணீர் எல்லாம் வந்து விடுகிறது.

இந்தப் போக்கை ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் ஏற்படுவதை கவனித்துத் தவிர்த்துக் கொண்டே வாருங்கள். அப்போது எதிர்பார்ப்பு என்பதும், வருத்தம் என்பதும் இருக்காது. இப்படி இருந்தால் பெரிய ஞானியாகி விடுவீர்கள் என்று சொல்ல வரவில்லை, சந்தோஷமாக இருப்பீர்கள் என்பதற்காகச் சொல்கிறேன்.

நீங்கள் பாட்டுக்கு உதவி செய்யுங்கள் தப்பே இல்லை. அது உங்களுக்குச் சந்தோஷத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கும். ஆல் த பெஸ்ட்!

உங்கள் அன்பு வாசகி

ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் என் கணவர் வீட்டினருக்கும், எனக்கும் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. நான் என் முதல் குழந்தை தவறு செய்யும்பொழுது மறுபடியும் அந்தத் தவறை அவன் செய்யக் கூடாது என்பதற்காக கண்டிப்பேன், மிகவும் பிடிவாதம் செய்தால் சில சமயங்களில் அடிப்பேன். அவர்கள் குழந்தையை அடிக்கக் கூடாது, அன்பால்தான் திருத்த வேண்டும் என்பார்கள். மிகவும் கண்டித்து வளர்த்தால் பயந்த சுபாவமுள்ளவர்களாக, மற்றவர்களுடன் எளிதில் பழக்க முடியாதவர்களாக மாறி விடுவார்கள் என்பார்கள்.

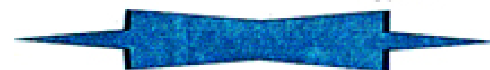
அவர்களுக்கு அவன் முதல் பேரன் என்பதால் அதிக செல்லம். எதைக் கேட்டாலும் வாங்கிக் கொடுப்பார்கள். சில சமயங்களில் பிடிவாதம் செய்வது பொறுக்க முடியவில்லை என்றால் "உனக்கு உன் அம்மாதான் சரி, அவள் அடித்தால்தான் நீ சரி படுவாய்" என்று கூறி "நீயே உன் பிள்ளையை சரி செய்து கொள்" என்று என்னிடம் திருப்பி அனுப்பி விடுவார்கள். அவன் சில சமயங்களில் என்னிடம் வரவே மாட்டான். அம்மா என்றாள் அடிப்பவள் என்ற எண்ணத்தை அவர்களே அவனுடைய மனத்தில் விதைத்து விட்டனர்.

சில சமயங்களில் இரவு நேரங்களில் மிகவும் அழுகின்றேன். இவனை எப்படி திருத்துவது என்றே தெரியவில்லை. தனிக்குடித்தனம் சென்று விடலாமோ என்றுகூட தோன்றுகிறது. ஆனால்



நீங்கள் ஆசையாக சாப்பிடுவதற்கு அரிந்த மாம்பழம் புளிக்கிறதா. உடனே அதைத் தூக்கிப் போடாமல் சாம்பார் (அ) புளிக்குழம்பில் போட்டு விடுங்கள். மாங்காயை விட இது இன்னும் நன்றாகயிருக்கும்.

— விஜயராணி



எனக்குக் கூட்டுக் குடும்பம்தான் பிடிக்கும். எல்லோர் வீட்டிலும் தாத்தா, பாட்டி குழந்தைகளுக்கு நல்ல நீதிக் கதைகள், ஸ்லோகங்கள் சொல்லி கொடுத்து குழந்தைகளை நல்வழிப் படுத்துவார்கள். ஆனால் இவர்கள் குழந்தைக்கு அதிக செல்லம் கொடுத்து அவனுடைய வாழ்க்கையை கெடுக்கிறார்கள் என்றே தோன்றுகிறது. உங்களுடைய பதிலை நான் எதிர்பார்க்கிறேன்.

இந்த விஷயத்தை நீங்கள் ரொம்பவும் சீரியஸாக எடுத்துக்கொண்டு உங்களை நீங்களே வருத்திக் கொள்கிறீர்கள் எனத் தோன்றுகிறது. உங்கள் பிள்ளை பள்ளிக்குப் போகிறானா தெரியவில்லை. போக ஆரம்பித்த பிறகு அவனிடம் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். நீங்களும் மாலையில் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கும்போது குழந்தையுடனான உங்கள் உறவை நெருக்கப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆனால் ஒன்று. குழந்தையை அடித்து வளர்த்தால்தான் அவன் நன்றாக வளருவான் என்ற உங்கள் எண்ணத்தை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். அன்பும், நட்புமாக, அருமையாகக் குழந்தையை வளர்க்கலாம். அதேசமயம் கண்டித்து ஒரு வார்த்தைச் சொன்னால் குழந்தைகள் அப்படியே கேட்டு நடக்கும் அளவுக்கு அவர்களின் 'லகானும்' நம் கையில் இருக்க வேண்டும்.

எஸ். விஜயா செல்வராஜ்,
வெள்ளக்கோவில்.

எழுதுவதில் அரிச்சுவடி பழகிக் கொண்டிருக்கும் எனக்கு நீண்ட நாட்களாய் ஒரு சந்தேகம். மங்கையர்மலருக்கு 'அம்மாவுக்கு ஒரு கடிதம்' என்ற தலைப்பில் ஒரு சிறுகதை அனுப்பி இருந்தேன். அது மங்கையர்மலருக்கு ஏற்புடைய தாய் இல்லாத பட்சத்தில் கதையை திரும்பப் பெற்று செம்மைப்படுத்த உரிய தபால் தலையுடன் கூடிய சுயவிலாசமிட்ட கவரும் இணைத்திருந்தேன்.

ஆனால், ஆறு மாதங்கள் ஆகியும் கதை பிரசுரமாகவோ திரும்பி வரவோ இல்லை. (என்னுடைய இரு பரிசுக் கட்டுரைகள் மங்கையர் மலரில் முன்பு பிரசுரமாகியுள்ளது)

கதை பிரசுரமாவதற்குக் குறைந்த பட்சம் எவ்வளவு மாதங்களாகும். கதை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதா இல்லையா என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

பத்திரிகைகளுக்கு படைப்புக்களை அனுப்புவது பற்றிப் பல்வேறு விதமான ஊகங்கள், வதந்திகள் உங்களைப் போன்ற வாசகிகளுக்கு இருக்கிறது. அதுவும் வெளியூராக இருந்தால் கேட்கவே வேண்டாம். நான் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்ள வெளியூர்களுக்குப் போகும்போது அவர்களின் சந்தேகங்களை இயன்றவரை தீர்த்து வைக்க முயலுவேன். உங்கள் கேள்வி சாக்கில் இங்கும் அதை கொஞ்சம் விவரிக்க விரும்புகிறேன்.

'தெரிந்தவர்கள் இருந்தால்தான் பத்திரிகைகளில் போடுவார்கள்'

'படிக்காமலே தூக்கிப் போட்டு விடுவார்கள்' இப்படி இன்னும் எத்தனையோ.

இது எதுவுமே இல்லை. சிறந்த எழுத்துக்களை எந்தப் பத்திரிகையும் வரவேற்கவே செய்யும். மனதில் பதியும் வண்ணம் நன்றாக இருக்க வேண்டும் படைப்புக்கள். அதேசமயம் 'பளிச்'சென்று கையெழுத்து இருந்தால் படிக்க சிரமம் இல்லாமல் இருக்கும். அவ்வளவுதான்.

ஒரு பிரபல எழுத்தாளர் ஒருமுறை சொன்னார், "என்னுடைய இருநூறு கதைகள் வந்திருக்கு என்கிறார்கள். நான் எழுதி திரும்பி வந்த கதைகள் அறுநூறுக்கும் மேலிருக்கும்" என்று. எனவே பத்திரிகைகளை படித்து எப்படி எழுதுகிறார்கள் என கவனித்து, நமக்கென்ற ஒரு முத்திரையுடன் எழுதினால் கண்டிப்பாகப் பிரசுரமாகும்.

இப்போது உங்கள் கேள்விக்கு வருவோம். நீங்கள் அனுப்பி இங்கு தேர்ந்தெடுக்கப்படாத பட்சத்தில் உங்களுடைய கதைகள் ஓரிரு வாரங்களில் திரும்பி வந்து விடும். (திருப்பி யனுப்ப கவர் வைத்திருந்தால்) சில சமயம் எங்களுக்கே வந்து சேராமலும் இருக்கலாம் அல்லவா?

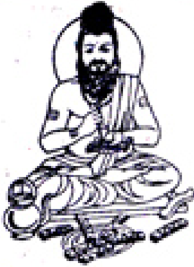
அதேபோல தேர்ந்தெடுக்கப்படும் கதைகளும் ஓரிரு மாதங்களில் பிரசுரமாகி விடும். ஒன்றை அனுப்பி விட்டு அது என்னாச்சோ என்று பார்த்துக் கொண்டிருப்பதைவிட தொடர்ந்து எழுதலாம். பத்தில் ஓரிரண்டு பலிக்கலாமே!

ஓம் நமசிவாய

நாடி ஜோதிடர் R. ராமலிங்கம் B.A.

ஸ்ரீ அகத்தியர்

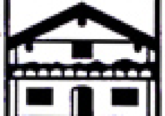
நாடி ஜோதிட நிலையம்



எதிர்கால பலன்கள்







பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த சப்தரிஷிகள், பதினெட்டு சித்தர்கள் வான் இயல், மருத்துவம், ஜோதிடம் ஆகியவற்றில் உள்ள இரசியங்களை வாழையடி வாழையாக வரும் மனித சமூகம் தெரிந்து கொள்வதற்காக வேண்டி ஓலைச் சுவடிகளில் எழுதி வைத்துள்ளனர். அவ்வாறு எழுதப் பெற்ற ஓலை சுவடிகள் மூலம் கை பெருவிரல் ரேகையைக் கொண்டும், ஜாதகத்தைக் கொண்டும், பிறப்பு முதல் ஆயுள் வரையிலான கல்வி, தொழில் வியாபாரம், உத்யோகம், கலைப்பணி, பொதுப்பணி, திருமணம், திருமணத்தைப் பற்றிய விவரங்கள், குழந்தைகள், சொத்துக்கள் அடையும் காலங்களையும் அவற்றின் நிவர்த்திகளையும் சுகர் அகத்தியர் சிவவாக்கியர் வசிஷ்ட்டர் போன்ற மகரிஷிகளால் எழுதப் பெற்ற ஓலைச் சுவடிகள் மூலம் படித்து எழுதியும் தருகிறோம்.

எண் 6. லேக் ஏரியா, 2-வது குறுக்குத் தெரு, (பத்ம சேஷாத்திரி ஸ்கூல் அருகில்),
வள்ளுவர் கோட்டம், நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034 Ph. 8264665

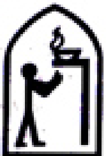
மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழ எங்களை நாடி வாருங்கள் நன்மைகள் பெறுவீர்

புற்று நோயா? கவலைப்படாதீர்கள்!

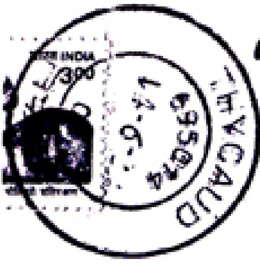
கர்ப்பப்பை, மார்பு புற்றுநோய், மூளைக்கட்டி, இரத்தப்புற்று நோய் உட்பட அனைத்து விதமான புற்றுநோய், ஹீமோபிலியா எனப்படும் இரத்தக் கசிவு நோய், இரத்த சோகை (Anaemia), ஹெர்பஸ் (Herpes), ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி, இரத்த அழுத்தம் (Hyper-Tension), இதய நோய்கள், மூலம் போன்ற தீராத நோய்களுக்கு சிகிச்சைப் பெற:

ஸ்ரீ பகவான் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்





- ★ கிறிஸ்டல் பிளாசா, தெப்பக்குளம், திருச்சி - 2. Fax & Ph: 706353
- ★ 43, தென் மேற்கு போக் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.
  போன்: 4343441. ஃபேக்ஸ்: 4332797
- ★ 2, போயர் விஸ்தரிப்பு, 3வது தெரு, சிங்கா நல்லூர்,
  கோவை - 5. போன்: 571900
- ★ 71B/2 பிருந்தாவன் சொஸைட்டி, தாணா(மே), மும்பை. Fax & Ph: 5365838



சொல்ல விரும்புகிறோம்!/..

◆ ''என்றும் இளமை'' பற்றி பிரபலங்களின் கண்ணோட்டம் உண்மையிலேயே சுவாரஸ்யமாகவே இருந்தது. மிகப் பயனுள்ள தகவல்களைச் சொல்லியுள்ளார். அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும் என்பதற்கேற்ப, மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் இல்லாமல் இதயம் தூய்மையாக இருந்தால் அதுவே தனிப் பொலிவை ஏற்படுத்தும் என்பதனை மருத்துவ ரீதியில் அழகாகவே தெரிவித்துள்ளார்.

இந்திரா பிரகாஷ், பாண்டி.

◆ பதிமூன்று வயதே நிரம்பிய அமலா ஒன்றரை டன் எடையுள்ள அம்பாஸிடர் காரையும், மற்றொரு மாணவி ஸ்ரீஜா மூன்று டன் எடையுள்ள வேனையும், பதினேழு வயது சீனியம்மாள், ஆறே முக்கால் டன் எடையுள்ள டாங்கர் லாரியையும், கயிற்றால் பற்களின் மூலம் இழுப்பது உண்மையில் சாதனைதான். உடல் வலிமை சிறிது இருந்தபோதிலும் உள்ளத்தின் வலிமையே இதற்கு மூலகாரணம் என்று நிச்சயமாக சொல்லலாம். இதற்கு கராத்தே கலையும் உறுதுணை புரிகிறது. எவரை எல்லாமோ இளம்புயல் என்று சொல்கின்றோமே. 'இவர்களல்லவா இளம் புயல்' என சொல்லத் தோன்றுகிறது.

'இவர்களல்லவோ இளம்புயல்!'

ஆர். அபர்ணா, குன்னூர் - 1

◆ படத்துக்குப் படம் வயதான தாயாக, பாட்டியாக என விதவிதமான மேக்கப் போட்டுக் கொண்டும், ஆச்சியால் இளமையைப் பேண முடிகிறதென்றால் ஆச்சரியம்தான். முக அழகுக்கும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் அவருடைய உணவுப் பழக்கம் காரணம் என்பதை தெளிவாகப் புரிய வைத்துவிட்டார்!

ஹிமயா, பொன்மலை.

◆ 'ஆண்டியிலிருந்து அக்காவாக மாறுங்கள்' மிகவும் நன்றாக இருந்தது. ஐம்பதிலும் ஆசை வரும் என்பார்கள். எனக்கு 48 வயது ஆகிறது. எனக்கே அந்த கட்டுரையைப் பார்த்தவுடன் ஆசை வந்து விட்டது. இளைய தலைமுறை யினருக்கு எப்படி இருக்குமோ?

பாலா சிவராமன், சென்னை - 70.

◆ ஆண்கள் மட்டுமே பங்கு பெறும் ஈமச்சடங்கு நிகழ்ச்சியினை சூழ்நிலையின் நிர்பந்தத்தால் துணிச்சலுடன் தானே முன் நின்று அச்சடங்கை நிறைவேற்றி, அதற்கென்று ஒரு குழுவையும் நிறுவியிருக்கும் திருமதி சாவித்திரி வைத்தி அவர்களின் துணிச்சலும் மனிதாபிமானமும் பாராட்டத்தக்கது.

நாகை சந்திரா, நாகப்பட்டினம்.

◆ பணம் என்றால் ஒரு பெரிய கோடீஸ்வரியாக வேண்டும் என்பதில்லை, நாம் நிம்மதியாக வாழ என்ன தேவையோ அதை பெற முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதை போல நம் தோற்றம் நன்றாக இருக்க நம்மை நன்கு திருத்தமாக வைத்துக் கொள்வோம். உடல் ஆரோக்கியமாக, தோற்றம் திருத்தமாக இருந்தாலே மனத்தில் தன்னம்பிக்கை ஊறும். தன்னம்பிக்கை உடைய பெண்ணே வெற்றி பெறும் பெண்ணாகிறாள் என்று சில வார்த்தைகள் மூலம் மஞ்சுளா ரமேஷ் சிந்திக்க வைத்துவிட்டார்.

எஸ். ராஜலட்சுமி சுப்ரமணியன், காரைக்கால்.

◆ எட்ட முடியாததை விட்டுட்டு எட்ட முடிஞ்சதை பத்திக்கத் தெரியணும் என்பதுதான் புத்திசாலித்தனம். உழைக்கிறதுக்கு சிறிதும் வெட்கப்படாமல் வேலை பார்த்துக் கொண்டே மேல் படிப்பு படிக்கலாம் என்பதை சிநேகிதி கதை மூலம் உணர முடிந்தது.

கோ. சகுந்தலா, கீழ்வேளுர்.

◆ அழகு ஸ்பெஷலின் சிறப்புக் கட்டுரைகள் பெரும்பாலும் உண்மையான அழகுக்கு அடிப்படையாய் இருப்பது நல்ல உணவு, நல்ல சிந்தனை, நல்ல பழக்க வழக்கங்களே என்பதைத்தான் அதிகம் வலியுறுத்துகின்றன. இவற்றின் அடிப்படை இல்லாமல் செயற்கையாக ஏற்படுத்தும் எந்த அழகும் சிறப்பாக அமையாது என்பதை நமது வாசகிகள் புரிந்து கொண்டிருப்பார்கள் என நம்புகிறேன்.

பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ், பாண்டி.

◆ ஐயாறு மீனாட்சி அவர்களின் 'கூட்டாஞ்சோறு' படித்தேன். அருமை. என்னுடைய குழந்தைப் பருவத்தில் பவுர்ணமி நாளாகப் பார்த்து கூட்டாஞ்சோறு செய்யும் போது எங்களுக்கு மிகவும் உதவியாய் இருந்தவர் என் தாயார். அவர் பல மொழி பேசும் குழந்தைகளை ஒன்று திரட்டி கூட்டாஞ்சோறு இலையில் வைத்துக் கொடுத்து, நிலவைக் காட்டிக் கதைகள் சொல்லி சாப்பிடச் செய்வார். கோடி கோடி கொட்டினாலும் மீண்டும் வராது அந்தப் பொன்னான நேரங்கள்.

உதயா சுப்ரமணியம், வேலூர் - 9.

அட்டையில் : ப்ரீத்தி சந்திரா

10
வருட
உத்திரவாதம்

வீட்டையும் கவனிச்சுகிட்டு
வேலைக்கும் போனா
யார் வேணாம்னு சொல்லுவாங்க!



IS: 2347



ஆனந்தா
பிரஷர் குக்கர்

நீங்கள் வாங்கும் ஒவ்வொரு ஆனந்தா
பிரஷர் குக்கருடன் ஒரு டீப் பிரஷர் பேன்
(மூடியில்லாதது) இலவசம்!
(7.5, 10 & 12 லிட்டர்களுக்கு மட்டுமே)
முந்துங்கள்! இச்சலுகை ஸ்டாக் உள்ளவரை மட்டுமே

ஒரு தரம், இரு தரம், போயே போச்சு!



"நீ சென்னைக்குக் கிளம்பும் பொழுது, உடன் எடுத்துச் செல்ல, உனக்காக ஒரு நல்ல கணிப்பொறி (கம்ப்யூட்டர்) வாங்கித் தரப் போகிறேன்'' என்று கலிபோர்னியாவிலுள்ள மகன் ஸ்ரீவத்ஸன் கூறியபொழுது, நான் பெரிதும் திடுக்கிட்டேன்.

"கணிப்பொறியை பற்றி எந்த அறிவும் இல்லாத எனக்காக ஏன் இந்த வீண் செலவு? வேண்டவே வேண்டாம்'' என்று கூறி நான் மறுத்ததை ஏற்க வத்ஸன் தயாராக இல்லை. மாறாக எந்த கணிப்பொறியை தேர்ந்தெடுப்பது என்ற யோசனையில் மூழ்கினான். வெவ்வேறு மாடல்களை நோட்டம் விட்டபடி, அவன் தீவிரமாக யோசித்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது, எனக்கு ஒரு யோசனை தோன்றியது.

"புதிதாக வாங்கி அதற்காக நிறைய பணம் செலவழிப்பதைத் தவிர்த்து, மலிவு விலையில் ஏதாவது ஒரு பழைய, இரண்டாம்தர கணிப்பொறியை வாங்கிக் கொடு. புதிதாக வாங்குவதைப் பற்றி பிறகு யோசிக்கலாம்'' என்று மகனுக்கு அன்பு கட்டளையிட்டேன்.

நான் கூறியதை அரை மனதுடன் ஏற்றுக் கொண்ட வத்ஸன், "சரி, ஏலத்தில் ஒரு கணிப்பொறியை வாங்கி விடுகிறேன்'' என்று கூறினான். "ஏலமா? எங்கு நடைபெறுகிறது கணிப்பொறிக்கான ஏலம்?'' என்று நான் வியப்புடன் வினவ, "எல்லாம் இங்கு, உன் எதிரில்தான்'' என்று கூறியபடி, வத்ஸன் தனது கணிப்பொறியின் முன் அமர்ந்து விட்டான்.

கணிப்பொறியில், இன்டர்நெட் மூலம், (இ-பே) E-Bayயுடன் தொடர்பு கொண்டால், கணிப்பொறி மட்டுமின்றி, பலவிதமான எலக்டிரானிக் கருவிகள், புகைப்பட சாதனங்கள், நகைகள், திரைப்படங்கள், புத்தகங்கள் போன்ற பலவிதமான (இரண்டாம்தரம்) பொருட்களின் விற்பனை, ஏலத்தின் மூலம் நடைபெறுவதைக் காணலாம். தங்களிடமுள்ள பழைய பொருட்களை விற்க முயலுபவர்கள் இந்த ஏலம் நடத்துபவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு, தாங்கள் அதற்காக எதிர்பார்க்கும் குறைந்தபட்ச விலையை நிர்ணயித்து, அதை அவர்களிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். அதன்பின், அந்தப் பொருட்களை பற்றிய முழு விவரங்களும் அதற்காக நடைபெற இருக்கும் 'ஏலம்' தொடங்கி முடிவடையும் தேதி, நாள், நேரம் போன்ற எல்லா தகவல்களும் பொருட்களின் புகைப்படத்துடன், கணிப்பொறிகளின் திரையில் காட்டப்படும். பெரும்பாலும் இந்த 'ஏல விற்பனை' மூன்று அல்லது ஐந்து நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து நடத்தப்படும். அதற்குள் நாட்டின் வெவ்வேறு மூலையிலிருந்து அந்த ஏலத்தை கவனித்து, அதில் அக்கறை காட்டுபவர்கள் ஒருவர் மாற்றி ஒருவராக, தங்கள் முகவரி, பெயரைக் குறிப்பிட்டு ஏலத்

தொகையையும் ஏற்றிக் கொண்டே இருப்பார்கள். ஏலம் முடியும் நேரத்தில், யார் அதிகமான தொகையை குறிப்பிட்டார்களோ, அவர்களுக்கே அந்தப் பொருள் விற்பனை செய்யப்படும்.

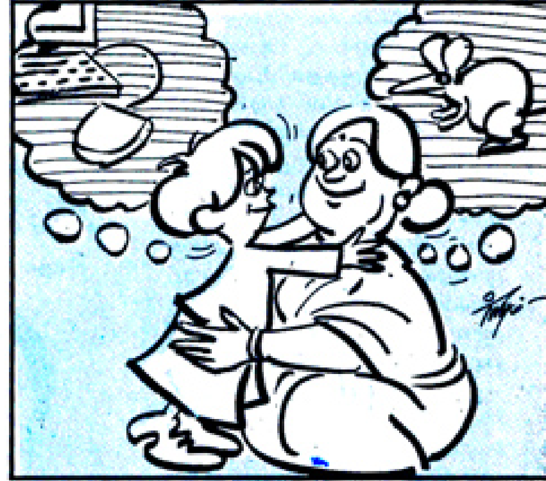
கணிப்பொறிக்காக நடத்தப்படும் ஏலத்தை வத்ஸன் தினமும் கவனிக்கத் தொடங்கினான். அமெரிக்காவின் பல்வேறு நகரங்களிலிருந்து, தினந்தோறும் விற்பனைக்கு வரும் பலவகை கணிப்பொறிகளின் விவரங்களைப் படிப்பதும், அவற்றின் புகைப்படங்களைத் திரையில் பார்ப்பதும் எங்களுக்கு ஒரு விறுவிறுப்பான பொழுது போக்காக அமைந்தது. இந்தக் 'கம்ப்யூட்டர் ஏலம்' பற்றிய பல சுவையான செய்திகளை, நான் கேட்டறிந்தேன்.

ஓர் அமெரிக்க பெண்மணி, தன் வீட்டு பரணில் குவிந்து கிடந்த பழைய சாமான்களை கிளறிய பொழுது, அதில் கிடந்த மிகப் பழைமையான இரு பொம்மைகள், அவள் கவனத்தைக் கவர்ந்தன. அவற்றின் விலை மதிப்பை தெரிந்து கொள்ளும் பொருட்டு அந்தப் பெண்மணி, அந்த இரு பொம்மைகளையும் ஏலத்தின் மூலம் விற்பதாக அறிவித்தாள். அவள் சிறிதும் எதிர்பாராதவண்ணம், அந்தப் பொம்மைகள், ஒரு பெரிய தொகைக்கு விலை போயிற்றாம்! அது மட்டுமின்றி அதே போன்ற பொம்மைகள் வேண்டும் என்று பலர் விண்ணப்பிக்க, இன்று, அந்தப் பொம்மை தயாரிப்பில் மிக மும்முரமாக ஈடுபட்டுள்ள அந்தப் பெண்மணி மிகக் குறுகிய காலத்தில், நிறைய செல்வம் ஈட்டி விட்டாளாம்!

ஸ்ரீவத்ஸனும் நானும் ஆவலுடன் எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருந்த அந்த 'வேளை'யும் வந்தது! அவன் விரும்பிய எல்லா 'லட்சணங்களும்' பொருந்திய கணிப்பொறி ஒன்று, அன்று ஏலத்திற்கு வந்தது. தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் நடைபெற இருந்த அந்த ஏலத்தில், வத்ஸன் தன் பெயருடன், ஓர் ஆரம்பத் தொகையை குறிப்பிட்டு, உற்சாகத்துடன் அந்த ஏலத்தில் பங்கு கொள்ளத் தொடங்கினான். அந்தக் கணிப்பொறியை எப்படியும் வாங்கி விடுவது என்று வத்ஸன் மும்முரமாக இருந்தபொழுது, திடீரென்று எனக்கு ஒரு சந்தேகம் ஏற்பட்டது.

நேரில் பார்க்காமலேயே, நாங்கள் விலைக்கு வாங்கப் போகும் அந்தப் பொருள், எப்படியிருக்குமோ என்ற ஐயமே என்னுள் எழுந்தது. வேலை செய்யாத ஏதாவது 'ஓட்டை உடைசலை' நம் தலையில் கட்டிவிடப் போகிறார்களோ என்று நான் தயங்கினேன். இதைப் பற்றி வத்ஸனிடம் கேட்ட பொழுது, திரையில் தோன்றிய விற்பனை செய்பவரின் நேர்மை, நாணயம், மற்றும் திறனை பற்றியச் செய்திகளை (Feed back) எனக்குக் காட்டினான். அதில் அந்த விற்பனையாளர் அதற்கு முன் விற்ற பல பொருட்களை வாங்கியவர்கள், திருப்தியுடன் அவருக்கு வழங்கியுள்ள பாராட்டு சான்றிதழ்களையும் பார்க்க முடிந்தது. அதே போல், அவர் ஒரு ஏமாற்று பேர் வழியாக இருந்தால், அவரிடம் பொருள் வாங்கி ஏமாந்தவர்கள், கணிப்பொறி மூலமாகவே அவரைப் பற்றி அவதூறாக எழுதி, விமர்சனம் செய்து விடுவார்களாம்!

மூன்றாம் நாள், பகல் பன்னிரெண்டு மணிக்கு ஏலம் முடிவடையும் நேரம், நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது. ஸ்ரீவத்ஸனின் பெயரும், அவன் குறிப்பிட்ட தொகையுமே, திரையில் முதல் இடத்தில் பளிச்சிட்டன. ஓரிரு நிமிடங்களே பாக்கி. சமயம் பார்த்து திடீரென்று மணியடித்து அலறிய தொலைபேசி, வத்ஸனை அவசரமாக அழைத்தது! அதில் மிக வேகமாக பேசிவிட்டு திரும்பியவனுக்கு பெரிய ஏமாற்றம் காத்திருந்தது! ஆம்! ஏலம் முடிவடையும் சமயம் பார்த்து, கடைசி வினாடியில், வத்ஸன் குறிப்பிட்டிருந்த தொகைக்கு மேல் 'ஐந்து டாலர்கள்' அதிகமாக அறிவித்த வேறொருவருக்கு அந்த கணிப்பொறி சொந்தமாகி விட்டது!



"போனால் போகட்டும் போடா" என்று கூறி, மூன்று நாள் ஏலத்தில் பங்கு கொண்டு, கடைசி நிமிடத்தில், கோட்டை விட்ட மகனை சமாதானம் செய்ய முயன்றேன். "முதலில் கணிப்பொறியை இயக்கக் கற்றுக் கொள்கிறேன். பிறகு வாங்குவதை பற்றி யோசிக்கலாம்" என்று கூறி, நாங்கள் பெற்ற சுவையான 'ஏல அனுபவத்திற்கு' முற்றுப்புள்ளி வைத்தேன்.

நாங்கள் பேசிக் கொண்டிருந்ததை அரை குறையாக கவனித்த, என்னுடைய நான்கு வயதான பேரன் கேசவ், "நீமா, உனக்கு கம்ப்யூட்டரில் 'மவுஸை' ஓட்டத் தெரியாதா?" என்று வியப்புடன் வினவினான். "ஏன் தெரியாது. சென்னை வீட்டில், ஒன்றல்ல, எத்தனையோ மவுஸ்களை (சுண்டெலிகளை) தினமும் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கிறேன்" என்று கூறியபடி பேரனிடம் பெருமைபட்டுக் கொண்டேன்!

— நிர்மலா சந்தானம்





பீஸ்ஸா:

தேவையான பொருட்கள் :

450 கிராம் மைதா மாவு,
15 கிராம் ஈஸ்ட்,
1 கிலோ தக்காளி,
2 பெரிய வெங்காயம்,
2 குடை மிளகாய்
6 பல் பூண்டு (நசுக்கியது)
1½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
225 கிராம் சீஸ்,
மிளகாய் வற்றல் - 4.
பொடித்த சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி,
எண்ணெய் - சிறிதளவு,
தேவையான அளவு உப்பு.

'ஒரு மனிதனின் இதயத்தில் இடம்பிடிக்க சிறந்த வழி விதவிதமான உணவை சமைத்து விருந்தளிப்பதுதான்' என்பது ஆங்கில பழமொழி. அதற்கேற்ப இன்று பெரியவர்கள் முதல் குழந்தைகள் வரை வித்தியாசமான உணவு வகைகளையே விரும்புகின்றனர். அதற்காக ஒவ்வொரு முறையும் ஹோட்டலில் சாப்பிடுவதோ அல்லது வீட்டுக்கு வரவழைப்பதோ நடக்காத காரியம். அதனால் சில பிரபலமான – குறிப்பாக குழந்தைகளிடையே மிகப் பிரபலமான, அதே சமயம் சத்துள்ள சுவையான சில வித்தியாசமான சமையல் குறிப்புகளை தருகிறார் திருமதி. ரத்னா நரசிம்மையா. பெசன்ட் நகரில் 'ரத்னா ஆர்ட் அகாடமி'யை நடத்தி வரும் இவர் சமையல் கலையில் வல்லுனர். அவரது குறிப்புகளில் சில:

பிஸ்ஸாவின் 'பேஸ்' எனப்படும் ரொட்டியை வீட்டிலும் தயாரிக்கலாம். அவசரத்திற்கு நகரங்களில் உள்ள டிபார்ட்மெண்டல் கடைகளிலும் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

பிஸ்ஸா பேஸ் செய்முறை :

மைதா மாவுடன் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு, ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை, நான்கு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து கலக்கவும். ஈஸ்ட்டை சிறிது வெந்நீரில் கலந்து மாவுடன் சேர்த்து நன்கு பிசையவும். தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து சப்பாத்திக்குப் பிசைவது போல் பிசைந்து ஈரத்துணியில் மூடி வைக்கவும். நாற்பத்தி ஐந்து நிமிடங்களில் இரண்டு பங்காக மாவு உப்பி விடும். இதைப் பத்து நிமிடங்களுக்கு நன்கு பிசைந்து பத்து முதல் பன்னிரெண்டு 'இஞ்ச்' அகலத்திற்கு இட்டு பேக்கிங் டிரேயில் 220°C சூட்டில் வைக்கவும். நன்கு தடியா

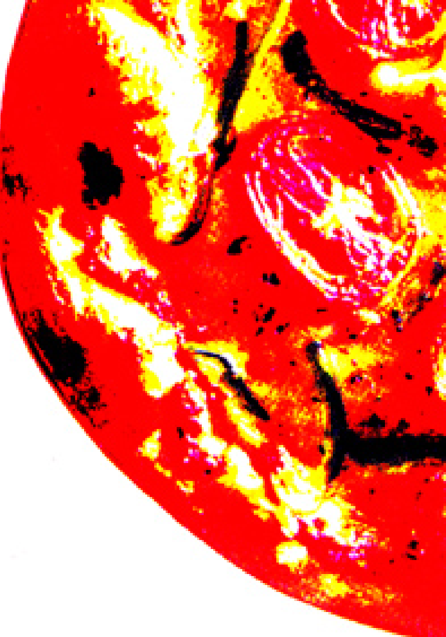
• ரத்னா நரசிம்மையா



வித்தியாசமாக சமைக்கலாம் வாங்க



கவே இடலாம். பதினைந்து நிமிடங்களில் 'பேஸ்' தயார்.



பிஸ்ஸா செய்முறை :

தக்காளி, வெங்காயத்தை நறுக்கி பூண்டுடன் சேர்த்து எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். பிறகு தண்ணீர் விடாமல் கெட்டியாக 'மிக்ஸி'யில் அரைக்கவும். குடை மிளகாயை வட்ட வட்டமாக மெல்லியதாக நறுக்கவும். சீஸை காரட் துருவுவது போல் துருவிக் கொள்ளவும். 'பேஸ்' மீது தக்காளி கலவையைப் பரப்பி, உப்பு தூவவும். அதன் மேல் குடை மிளகாயை அலங்காரமாக வைத்து துருவிய சீஸை பரவலாகப் போடவும். அதன் மேல் உப்பு, மிளகுத் தூள் தூவி 'பேகிங் அவன்'னில் 500° F அல்லது 220°C சூட்டில் 20 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு துண்டங்களாக நறுக்கிச் சாப்பிடலாம். மேல் அலங்காரத்தை அவரவர் ருசிக்கேற்ப, நறுக்கிய காளான்கள், வெங்காயம், ஆலிவ், துருவிய கேரட் கொண்டும் செய்யலாம்.

ஸ்பிரிங் ரோல்ஸ் (SPRING ROLLS)

½ கப் பால்,

½ கப் மைதா மாவு,

½ கப் சோள மாவு (கார்ன் ஃப்ளோர்)

1 தேக்கரண்டி பேகிங் பவுடர்.

2 கப் வேகவைக்காத காய்கறிகள் (துருவிய கோஸ், பொடிப்பொடியாக நறுக்கிய குடைமிளகாய், வெங்காயம், காரட், சிறிது இஞ்சி, பூண்டு).

1 சிட்டிகை சமையல் சோடா.

பொரிக்க எண்ணெய்.

தேவையான அளவு உப்பு.

கரம் மசாலாத் தூள்,

மிளகாய்த் தூள் தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முதலில் மைதா மாவு, சோள மாவு, பால், பேகிங் பவுடர், சமையல் சோடா, சிறிது உப்பு ஆகியவற்றைக் கலந்து ஒன்று முதல் ஒன்றரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சியை வதக்கி பிறகு மற்ற காய்கறிகள் சிறிது உப்பு, மிளகாய்த் தூள், கரம் மசாலா, (தேவையானால் சிறிது சோயா சாஸ்) விட்டு நன்கு வதக்கவும். மூன்று நிமிடங்களில் அடுப்பை விட்டு இறக்கி காய்கறிகளை ஆறவைக்கவும்.

நான்-ஸ்டிக் தோசைக்கல்லில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கலந்து வைத்த மாவை மெல்லியதாக தோசை போல் வார்த்தெடுக்கவும். அதன் மேல் காய்கறி கலவையை வைத்து சுருட்டி, மாவு லேசாக ஓரத்தில் தடவி ஒட்டவும். வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து இதனை பொரித்து எடுக்கவும். சற்று ஆறியதும் நீண்ட துண்டங்களாக நறுக்கிப் பரிமாறவும்.

சீஸ் – சட்னி பர்கர்

1 கிலோ உருளைக் கிழங்கு,

100 கிராம் துருவிய சீஸ்,

9 பிரட் துண்டுகள்,

2 மேஜைக்கரண்டி சோள மாவு,

1½ பெரிய கட்டு கொத்து மல்லி,

8 மிளகாய் வற்றல்,

1 சிறிய இஞ்சி துண்டு,

1 தேக்கரண்டி சீரகம்,

1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சைப் பழச்சாறு,

1 கப் பிரட் தூள்,

தேவையான அளவு உப்பு.

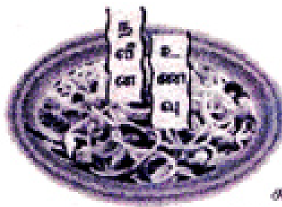
¼ கப் பால்.

செய்முறை :

உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து மசித்து உப்பு சேர்த்து பன்னிரெண்டு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

கொத்துமல்லி, மிளகாய் வற்றல், இஞ்சி, உப்பு, சீரகம்





சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். இதில் எலுமிச்சைச் சாறை சேர்த்துக் கலக்கவும்.

ஒவ்வொரு பிரட் ஸ்லைஸையும் நான்கு பாகங்களாக வெட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு பிரெட் பீஸ் மீது ஒரு தேக்கரண்டி சட்னியை (கொத்துமல்லியுடன் அரைத்தது) பரப்பவும். அதன் மேல் இன்னொரு பிரெட் பீஸ் வைக்கவும். அதன் மேல் துருவிய சீஸ் பரப்பி மூன்றாவது பிரெட் பீஸ் வைத்து அழுத்தவும். இந்த சாண்ட்விச்சின் நடுவே உருளைக்கிழங்கு உருண்டையை வைத்து உருண்டையான பர்கர் வடிவிற்கு, ஒரு கிண்ணத்தின் உதவி கொண்டு உருட்டவும்.

பால், தண்ணீர், சோள மாவு, சிறிது உப்பு கலந்து, அதில் பர்கரை நனைத்து பிரெட் தூள்களில் பிரட்டி, சூடான எண்ணெயில் இரண்டு இரண்டாகப் பொரிக்கவும். தக்காளி சாஸ், வெங்காயத்துடன் பரிமாறவும்.

காலிஃபிளவர் மஞ்சூரியன்

தேவையான பொருட்கள் :

1½ கப் நறுக்கிய காலிஃப்ளவர்,
1 கப் நறுக்கிய சிறிய வெங்காயம்,
1 கப் நறுக்கிய வெங்காயத்தாள்,
2 தேக்கரண்டி மைதா மாவு,
2 தேக்கரண்டி சோள மாவு,
½ தேக்கரண்டி பேக்கிங் பவுடர்,
½ தேக்கரண்டி நசுக்கிய பூண்டு,
4 பச்சை மிளகாய் பொடிப் பொடியாக நறுக்கியது,
1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்,
¼ கப் பால்,
2 தேக்கரண்டி சோயா சாஸ்,
1 மேஜைக்கரண்டி தக்காளி சாஸ்,
2 மேஜைக்கரண்டி வினிகர்,
¼ தேக்கரண்டி அஜினோமோடோ.
1 கப் பிரெட் தூள்,
தேவையான அளவு உப்பு,
பொரிக்க தேவையான எண்ணெய்.

செய்முறை :

மைதா மாவு, சோள மாவு, பேகிங் பவுடர், அஜினோமோடோ பாதியளவு, மிளகாய்த் தூள், உப்பு, பால் அனைத்தையும் சேர்த்து கலக்கவும். காலிஃப்ளவர் நறுக்கியதை அதில் சேர்த்து உருட்டி, ப்ரெட் தூள் மீது பிரட்டி எடுத்து சூடான எண்ணெயில் பொரிக்கவும். ஒரு வாணலியில் இரண்டு மேஜைக்கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி அதில் பூண்டு, இஞ்சி, மிளகாய் நறுக்கியது ஆகியவற்றை வதக்கவும். அனைத்து சாஸ்களையும் சேர்த்து, உருண்டைகளையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். கடைசியில் வெங்காயத்தையும், வெங்காயத் தாளையும் சேர்த்து, பாக்கி அஜினோமோடோவையும் சேர்த்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

பாவ் – பாஜி

தேவையான பொருட்கள் :

3 பெரிய உருளைக்கிழங்கு வேகவைத்து மசித்தது,
½ வேகவைத்த பட்டாணி,
2 சிறிய கேரட் பொடிப் பொடியாக நறுக்கியது,
10 பீன்ஸ் பொடியாக நறுக்கியது,
250 கிராம் காலிஃப்ளவர் பொடியாக நறுக்கியது,
4 பெரிய தக்காளி பொடியாக நறுக்கியது,
3 பெரிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கியது,
1 மேஜைக்கரண்டி இஞ்சி பூண்டு அரைத்தது,
2 மேஜைக்கரண்டி பாவ் – பாஜி மசாலா.
50 கிராம் வெண்ணெய்,

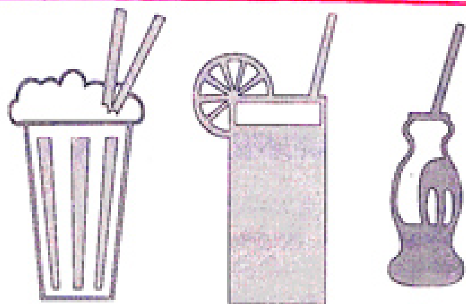


முன்பெல்லாம் ரகசியமாக வைத்திருந்த விஷயங்கள் இன்று பகிரங்கமாக விளம்பரப்படுத்தப்பட்டு பெண்களாகிய நம்மை தலைகுனிய வைக்கிறது. நான் கூற விரும்புவது சானிட்டரி நாப்கின்ஸ் விளம்பரத்தைத்தான். ''அம்மா எனக்கு துணி வேண்டாம்மா, துணி கர்டன்ஸ் தைக்கத்தான்'' என்றும், பீரியட்ஸ் டைம்லே சாப்பாடு பொருட்களைத் தொட்டால் கெட்டுவிடும், எனக்கு இப்போ பீரியட்ஸ், நான் ஊறுகாயைத் தொடுகிறேன்'' போன்ற விளம்பரங்கள் தேவையற்றவை. இது ஒருவிதத்தில் பெண்களை இழிவுபடுத்துவது போல் உள்ளது. இரண்டு வித நாப்கின்னை திரையில் காண்பித்து இங்கே ஊற்றி–சே– ஏன் இப்படிப்பட்ட விளம்பரங்களோ!

– விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி

டிரிங்கிங் சாக்லேட், கொக்கோ போன்றவைகளை சேர்த்து இனிப்பு வகைகள் தயாரிக்கும்போது அதில் கொஞ்சம் இன்ஸ்டன்ட் காபி பொடியையும் சேர்த்து இனிப்பு தயாரித்தால் இனிப்பில் ஓர் வித்தியாசமான சுவை இருக்கும்.

– கே. விஜயா



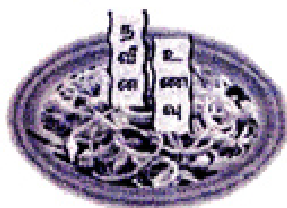
5 மேஜைக்கரண்டி எண்ணெய்,
தேவையான அளவு உப்பு.
1 மேஜைக்கரண்டி பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி,
4 பச்சை மிளகாய் நறுக்கியது.

காய்கறிகளை லேசாக தண்ணீர் தெளித்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயத்தை வதக்கவும். மிளகாய் சேர்த்து வதக்கியதும், தக்காளி சேர்த்து ஐந்து நிமிடங்கள் மூடி வைத்து சமைக்கவும். பிறகு இஞ்சி பூண்டு கலவையைச் சேர்த்து, பாவ் பாஜி மசாலா, உப்பு சேர்க்கவும். பிறகு வேகவைத்த காய்கறி, மசித்த உருளைக் கிழங்கையும் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். சிறிது வெண்ணெய் சேர்த்து, கொத்துமல்லித் தழையை தூவவும்.

கடையில் கிடைக்கும் பாவ்-பன் அல்லது சாதாரண பன்னை இரண்டாக நடுப்பகுதியில் குறுக்காக வெட்டிக் கொண்டு வெண்ணெய் தடவி தோசைக் கல்லில் வாட்டவும். இதனுடன் பாஜி மசாலாவை சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

சைனீஸ் சாலட்

250 கிராம் ராஜ்மா,
250 கிராம் முளைகட்டிய பயறு,
1 பெரிய கப் நறுக்கிய குடைமிளகாய்,
1 பெரிய கப் தக்காளி நறுக்கியது
1 பெரிய கப் வெள்ளரிக்காய் நறுக்கியது,
1 பெரிய கப் நறுக்கிய முட்டைக்கோஸ்,
1 பெரிய கப் நறுக்கிய வெங்காயம்,
½ கப் வறுத்த வேர்க்கடலை,
½ கப் பொட்டுக்கடலை,
1 கப் ஓமப் பொடி,
1 கப் துருவிய காரட்,



1 கப் சர்க்கரை,
1 கப் வினிகர்,
1 கப் தக்காளி சாஸ்,
1 தேக்கரண்டி இஞ்சிச் சாறு,
1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்,
தேவையான அளவு உப்பு.

முதலில் இந்த சாலட்டிற்கு தேவையான ஸ்பெஷல் சாஸை தயாரிக்க வேண்டும். சர்க்கரை, வினிகர், தக்காளி சாஸ் மூன்றையும் ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து கலக்கவும். அதில் இஞ்சிச் சாறு, மிளகாய்த் தூள், உப்பு சேர்த்து ஒரு வாணலியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விடவும். நன்கு கலக்கியபடியே சாஸ் கெட்டியானதும் இறக்கவும்.

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் பாக்கியுள்ள காய்கறிகள், கடலைகள், ராஜ்மா, பயறு ஆகியவற்றை கலந்து, ஸ்பெஷல் சாஸ் சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். கிண்ணத்தில் பரிமாறி அதன் மேல் ஓமப் பொடி, கொத்து மல்லி தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும். சாலட்டாக இருந்தாலும் இதுவே ஒரு முழு உணவு அளவிற்கு ஈடாகும்.

மாக்கரோனி போனபுரு

3 பாக்கெட் மாக்கரோனி
4 பெரிய பழுத்த தக்காளி,
3 பூண்டு பற்கள்,
1½ கப் தக்காளி கெச்சப்,
2 பிரிஞ்சி இலை,
சிறிதளவும் ஓமம் பொடித்தது,
1 தேக்கரண்டி வெள்ளை மிளகுத் தூள்,
1 கப் துருவிய சீஸ்,
2 மேஜைக்கரண்டி எண்ணெய்,
1 பெரிய வெங்காயம் நறுக்கியது,
தேவையான அளவு உப்பு.

செய்முறை :

ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து அதில் தக்காளியைப் போடவும்.

வெண்மையின் புதிய நிறம்
உஜாலா



உஜாலா

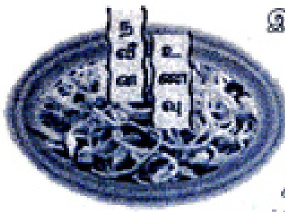
உஜாலாவின் துரித செயல்திறன் தண்ணீரில் உடனடியாக கரைகிறது மற்றும் துணிகளின் மீது ஆழமாக செயல்பட்டு பளபளக்கும் வெண்மையை சீராக தருகிறது. துணிகளை மீண்டும் துவைக்கும் போது உடனடியாக அழுக்குடன் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடப்படுகிறது. உஜாலாவை திரும்ப உபயோகிக்கும் போது புதுப்பித்த வெளிச்சம் பரவுகிறது. ஓரல்-டாக்ஸிஸிடி, சரும அரிப்பு ஆகிய டெஸ்டுகளில் தீங்கற்றது மற்றும் சருமத்திற்கு ஹானியற்றது என சர்ட்டிபிகேட் பெற்ற விஞ்ஞான ரீதியான தயாரிப்பு ஆகும் உஜாலா.

எல்லாவற்றிற்கும் மேல், ஜோதி லேபாரட்டரீஸின் தயாரிப்பு அல்லவா உஜாலா!

உஜாலா

கேட்டு வாங்கும் போது உஜாலாவைப் போல் தோற்றமளிக்கும் மற்றொன்றுமல்ல தருகிறார்கள் என்பதை உறுதிக் கொள்ளுங்கள்

A Product of  JYOTHY LABORATORIES, Mumbai.



இரண்டு நிமிடங்களில் எடுத்து குளிர்ந்த நீரில் போடவும். தோல், விதைகளை நீக்கி மசிக்கவும். இன்னொரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து, சிறிது உப்பு சேர்த்து மாக்கரோனி சேர்த்து வேகவைக்கவும். வெந்ததும் வடிகட்டி, ஒரு பாத்திரத்தில் சில்லென்ற தண்ணீரில் போடவும். 'பொலபொல'வென ஆகிவிடும். வடிகட்டி சிறிது எண்ணெய் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். அதில் மசித்த தக்காளி, மிளகுத்தூள், ஓமத்தூள், உப்பு, பிரிஞ்சி இலை சேர்த்து மாக்கரோனியும் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். பரிமாறும் போது ஒரு கிண்ணத்தில் இந்த மாக்கரோனி கலவையைப் போட்டு, அதன் மேல் தக்காளி கெச்சப் ஊற்றி அதன் மேல் துருவிய சீஸ் கொண்டு அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

சைனீஸ் நூடுல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

நூடுல்ஸ் - 200 கிராம்,
காரட் - 100 கிராம்,
முட்டைக்கோஸ் - 100 கிராம்,
வெங்காயத்தாள் - 100 கிராம்,
அஜினோமோட்டோ (தேவைப்பட்டால்) - ¼ தேக்கரண்டி,
எண்ணெய் - 5 மேஜைக்கரண்டி,
சோயா சாஸ் - 1 தேக்கரண்டி,
தக்காளி சாஸ் - 1½ மேஜைக்கரண்டி,
வொசெஸ்டெர்ஷைர் சாஸ் - 1½ தேக்கரண்டி,
உப்பு - 1½ தேக்கரண்டி,
சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி,
வெள்ளை மிளகுத் தூள் - ½ தேக்கரண்டி,
இஞ்சி - சிறிய துண்டு,
பூண்டு - 5 பற்கள்,
பச்சை மிளகாய் - 5.

செய்முறை :

காய்கறிகளை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். பெரிய பாத்திரத்தில் நிறைய தண்ணீர் வைத்து கொதிக்க வைக்கவும். தண்ணீர் கொதித்ததும் நூடுல்ஸை ஒடித்துப் போட்டு சிறிது உப்பு, எண்ணெய் வேக விட்டு பிறகு அதனை வடிகட்டியில் வடித்து குழாயடியில் குளிர்ந்த நீரில் காட்டவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு காய்கறிகளை சேர்த்து, அஜினோமோட்டோ, உப்பு, சர்க்கரை, சாஸ்களை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். ஓரளவிற்கு சேர்ந்து வரும் போது நூடுல்ஸ்ஸை போட்டு நன்கு கிளறி இறக்கவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

வெஜிடபிள் சாப்ஸி :

தேவையான பொருட்கள் :

1 கப் நறுக்கிய காய்கறிகள் (குடைமிளகாய், காரட், பீன்ஸ், கோஸ்)
1 கப் முளை கட்டிய பயறு
150 கிராம் நூடுல்ஸ்
2 நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம்
1 கப் பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம்
6 தக்காளி
1 தேக்கரண்டி சர்க்கரை
1 மேஜைக் கரண்டி சோளமாவு
2 தேக்கரண்டி சோயா சாஸ்
½ கப் தக்காளி சாஸ்
1 தேக்கரண்டி சில்லி சாஸ்
2 மேஜைக் கரண்டி வினீகர்
பொரிக்க எண்ணெய்
சிறிதளவு மிளகுத் தூள்
2 கப் காய்கறி வேக வைத்த தண்ணீர் மட்டும் (இதற்கு வெஜிடபிள் ஸ்டாக் என்று பெயர்.)
தேவையான உப்பு, சிறிதளவு சிகப்பு நிறக் கலர்ப்பொடி.

செய்முறை:

வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு முதலில் வெங்காயத்தை வதக்கவும். பிறகு காய்கறிகள், முளைப்பயறு சேர்த்து இரண்டு நிமிடங்கள் வதக்கவும். தக்காளியை அரைத்து இதில் சேர்க்கவும். இதில் சோயா சாஸ், தக்காளி சாஸ், சில்லி சாஸ், வினீகர், சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். ஒரு கப் தண்ணீரில் சோளமாவு, சிகப்பு நிற கலர் சேர்த்து வாணலியில் உள்ள கலவையில் சேர்க்கவும். 'க்ரேவி' எனப்படும் இந்தக் கலவை கெட்டியாக வந்ததும் இறக்கவும்.

நூடுல்ஸ்ஸை தனியாக உப்பு சேர்த்த நீரில் வேகவைத்து வடிகட்டி வைக்கவும். அடுப்பில் ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், நூடுல்ஸை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து எடுக்கவும். பரிமாறும் போது நூடுல்ஸ் உடைக்கப்பட வேண்டும். அதன் மேல் க்ரேவியை கொதிக்க வைத்து கடச்கட பரிமாறவும்.

பேட்டி: **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

ஹேர்-

**இங்கு தலையலங்காரம்
பற்றிச் சொல்பவர்
'மஹா ப்யூட்டி பார்லர்'
உரிமையாளர்
மஹாலக்ஷ்மி—**

ஹேர் ஸ்டைல் செய்வதால் ஒருவருக்கு அழகு கூடுகிறது. அவரவர் முகத்திற்கு ஏற்றார் போல் செய்வதால் மனமகிழ்ச்சியும் ஏற்படுகிறது. ஹேர்ஸ்டைல் மூலம் ஒருவர் முகத்தை எடுப்பாகக் காட்டவும் முடிகின்றது.



மேக்கப் செய்யும் முன்பு பேஷியல் செய்து கொள்வது எவ்வளவு முக்கியமோ அதைப் போன்று ஹேர் ஸ்டைல் செய்வதற்கு முன்பு ஹேர் கண்டிஷனர் செய்வது மிக முக்கியமாகும். இதனால் தலைமுடி பளபளப்பாகவும், அழகாகவும் கொண்டை செய்யும் போது சுருள்கள் அழகாகவும் தெரியும்.

முடிந்த வரைக்கும் அதிகம் comb செய்வதையும், ட்ரையர், ஸ்ப்ரே போடுவதையும் தடுக்க வேண்டும். இதன் மூலம் தலைமுடி வீணாவதைத் தடுக்கலாம்.

ஹேர் ஸ்டைல் செய்யும் முன்பு முன் பக்கம் 'செட்' செய்வது மிக முக்கியம். அவரவர் முகம், முடிக்குத் தகுந்தவாறு இதை 'செட்' செய்ய வேண்டும். சில பேருக்கு நீள கூந்தல், குட்டை, ஒல்லி என எதுவாக இருந்தாலும் அவரவர்களுக்கு ஏற்ற வகையில் செய்ய வேண்டும்.

முக்கோண வடிவம்:

முக்கோண வடிவ முக அமைப்பு உள்ளவர்களுக்கு முகவாய் சற்று பாயிண்ட்டாக இருக்கும். இவர்கள் முகத்தின் இருபக்கமும் காதுகள் மூடும் அளவிற்கு நெற்றியிலும் கொஞ்சம் முடி விடுமாறு ஹேர் ஸ்டைல் செய்யலாம்.

சதுர வடிவம்:

இவர்கள் நெற்றியின் முன் பக்கம் முடி அதிக உயரமாகவும் பக்கங்களில் சற்று குறைவாகவும் வைத்து ஹேர் ஸ்டைல் செய்ய வேண்டும்.

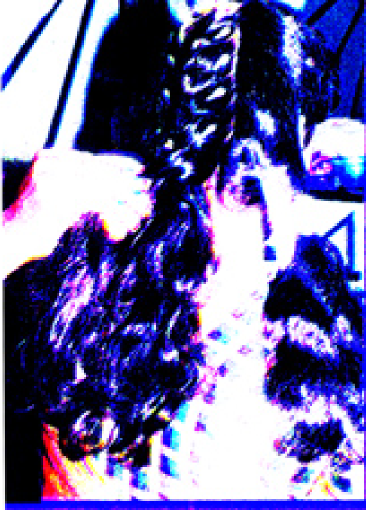
நீண்ட முகம்:

நீண்ட முகமுடையவர்கள் ஹேர் ஸ்டைலை உயர்த்தி செய்யக் கூடாது. பக்கங்களில் அதிக முடி தெரியும்படியும் நெற்றியில் முடி வரும் படியும் ஹேர் ஸ்டைல் செய்யலாம்.

உருண்டை முகம்:

பொதுவாக உருண்டை முகம் உள்ள





வர்களுக்கு எந்த வித மான front set செய்தாலும் பொருந்தும்.

சில பேருக்கு முடி அதிகமாக இருக்காது. அல்லது நவீனமாக ஹேர் கட் செய்து இருப்பார்கள். அப்படிப்பட்ட மணப்பெண்கள் எங்களிடம் வந்தால் அவர்களுக்கு ஏற்றவாறு முன் பக்கம் செய்து விட்டு விதவிதமான இயற்கை முடி போலவே உள்ள ரெடிமேட் கருன்களை வைத்து அப்படியே பின் செய்து விடுவோம். அதன் மேலே விதவிதமான மணி அல்லது பூக்கள் கொண்டு அலங்கரித்து அனுப்பி வைப்போம்.

இப்பொழுது நாம் எல்லோரும்

ஸ்டைல்

குத்தும் கிளிப்களிலேயே முடியால் செய்யப்பட்ட புதுவிதமான தொங்கும் கருன்கள் உள்ளன. இதை வாங்கி வைத்து கொண்டால் அவர்கள் நிகழ்ச்சிக்குத் தகுந்த மாதிரி அவரவர்களே தலையில் இதை ஃபிக்ஸ் செய்து கொள்ளலாம். இதனை எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



கல்யாணப் பெண்ணிற்கு அந்த காலத்தில் பூக்கள் மூலம் ஜடை தைப்பார்கள். ஆனால் இன்று உள்ள பெண்கள் ஜடை தைத்துக் கொள்ள விரும்ப மாட்டார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு வங்கி, கஜலக்ஷ்மி போன்ற நகைகளாலேயே அலங்காரம் செய்யலாம். அல்லது மேலே கொண்டை அதாவது 5 (அ) 6 கருன் போட்டு கீழே ஜவுரி மூலம் ஜடை பின்னி அதன் மேல் நகையால் அலங்காரம் செய்யலாம். அல்லது தங்க நூல் வைத்துப் பின்னலுடன் சேர்த்துப் பின்னலாம்.

அதே மாதிரி மணமகள் கூட வரும் உறவினர்களுக்கு, அவரவர் வயதிற்குத் தகுந்த மாதிரி கொண்டை போட வேண்டும். அவர்களுக்கு ரொம்பவும் கிரேண்ட் ஆக போடக் கூடாது. பூ சிறிதளவே வைக்க வேண்டும்.

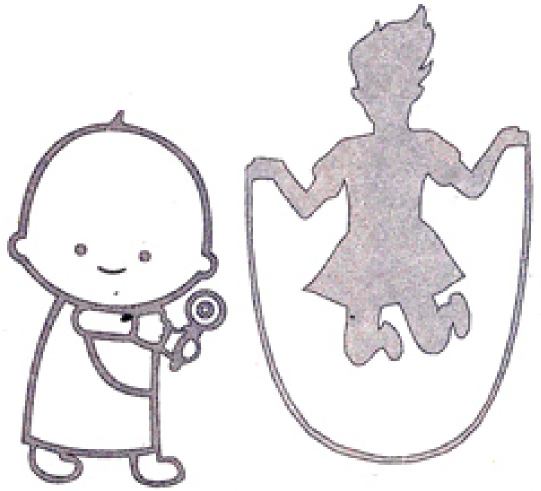


கல்யாணத்திற்கு மட்டும் இல்லாமல் பார்ட்டிக்குச் செல்லும்போது கூட நன்கு ஹேர் ஸ்டைல் செய்து கொண்டு போகலாம். ஆனால் கொஞ்சம் எளிமையான தலையங்காரத்தைத் தேர்ந்து எடுக்க வேண்டும். முடி முழுவதும் தூக்கி 'டாப் நாட்' போடலாம். அல்லது முடியைப் பக்கவாட்டில் மொத்தமாக கருன் போல செய்து ஃப்ரென்ச் ஜடை போலவும் செய்து கொண்டு சின்ன மணிகளால் அழகு பண்ணிக் கொள்ளலாம்.

குட்டையான முடி இருப்ப

என் குழந்தைகளுக்கு பரீட்சை விடுமுறை விட்டிருந்தார்கள். ஊரிலிருந்து வந்த என் கணவரின் நண்பர் குழந்தைகளுக்கு சிறு சிறு விளையாட்டுப் பொருள்கள் (மலிவானவை) வாங்கி வந்திருந் தார். குழந்தைகள் பெரியவர்கள் பேசும்போது படுத்தாமல் விளை யாடிக் கொண்டிருந்தன. எப் போதும் போல் பிஸ்கட், சாக்லேட் வாங்கி வராமல், நம் உறவினர் வீட்டிற்குச் செல்கையில் இப்படி வாங்கிச் செல்லலாமே! குழந்தை களும் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்!

— லதா



வர்கள் ஜெல் போட்டு முடியை செட் பண்ணிக் கொள்ளலாம். இதற்கெல்லாம் அதிகம் பூ வைத்துக் கொள்ளத் தேவை யில்லை. பிரெஞ்ச் ஜடை இந்த வெயில் காலத்திற்குச் சுகமாகவும் இருக்கும். ஏதாவது விழாவிற்குச் செல்லும் போது எல்லா முடியையும் எடுத்துப் பின்னாமல் சிறிது சிறிதாக முடியை எடுத்து சிறு, சிறு பின்னல்களாக (6 அ 8) அதில் மணிகள் வைத்து அலங்கரிக்கலாம். மீதமுள்ள முடிகளை அப்படியே செட் செய்யலாம்.

எந்த விதமான ஹேர் ஸ்டைல் செய்து கொண்டாலும் இரவு படுக்கச் செல்லும் முன் 15 அ 20 தடவை வாரி பின்னிக் கொள்ளவும். இதனால் முடியின் அடிப் பாகத்திற்கு நல்ல காற்றோட்டம் கிடைக் கும். வாரம் இருமுறை தலையைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். அப்படி சுத்தம் செய்து கொள்ளும் முன் சிறிது எண் ணெய் தலையில் மஸாஜ் செய்து கொள் ளவும். இறுக்கமான கிளிப் போன்றவற்றை கூடுமானவரை தவிர்க்க வேண்டும். அது உங்கள் முடியை பிடித்து இழுத்து அறுந்து போக ஏதுவாகும். அடிக்கடி எண்ணெய், ஷாம்பூவையும் மாற்றாதீர்கள். உங்களுக் காகத் தனியாக சீப்பு வைத்துக் கொள் ளவும். அடிக்கடி 'பெர்மிங்' செய்வதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

இந்த இதழில் உங்களுக்குச் சுலபமாக செய்யக் கூடிய 'டபுள் ஃப்ரெஞ்ச் ரோல்ஸ் வித் ஃப்ரெஞ்ச் ஜடை' விளக்கியுள்ளேன். முதலில் தலைமுடியை சிக்கு இல்லாமல் நன்கு வாரிவிடவும்.

1. முதலில் உங்களுக்குப் பிடித்த மாதிரி முன் பக்கம் செட் செய்து விடவும்.

2. பின் பக்க முடியை 3 பாகமாக பிரிக்க வேண்டும்.

3. 2 பக்க முடியை சும்மா தூக்கி கிளிப் செய்து விடுங்கள்.

4. நடு முடியில் மேல் இருந்து கீழாக ஃப்ரெஞ்ச் ப்ளாட் போட வேண்டும்.

5. சைடில் உள்ள முடியை பேக் கோம்ப் செய்து வலது பக்கமாக ரோலாகச் சுற்றி பின் செய்யவும்.

6. அதே மாதிரி அடுத்த பக்கமும் இடது பக்கம் ஃப்ரென்ச் ரோல் செய்யவும்.

7. நடுவில் ஃப்ரெஞ்ச் ஜடை போட்டுள்ளதை சரிபாதியாக மடித்து பின் செய்யவும்.

8. பின் முத்துக்களையும், சிறு சிறு பிளாஸ்டிக் பூக்களையும் வைத்து நமக்குப் பிடித்த மாதிரி அலங்காரம் செய்ய வேண்டும்.

சட்டெனக் கை கொடுக்கும் சில கை மருந்துகள்



இக்காலத்தில் எந்தவொரு சிறிய நோய் ஏற்பட்டாலும் டாக்டரிடம் சென்று மாத்திரை வாங்கிச் சாப்பிடுகிறார்கள். அதனால் பல சமயங்களில் நோய் தீராததோடு பல பக்க விளைவுகளும் ஏற்படும். உதாரணமாக கபத்தைப் போக்கச் சாப்பிடும் ஆம்பிசெல்லின் போன்ற மருந்துகளைத் தொடர்ந்து சில நாட்கள் சாப்பிட்டால் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுகிறது. அதனால் நாம் கூடிய மட்டும் வீட்டிலுள்ள கைமருந்துகளைக் கொடுத்தே குணப்படுத்தப் பார்க்கலாம். சாதாரணமாக ஏற்படும் கபம், உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் சூட்டு இருமல், வயிற்றுக் கடுப்பு, அஜீர்ணம், வயிற்றில் மந்தம் விழுதல், உஷ்ண வாயு, தலையில் நீர் கோத்துக் கொள்ளுதல் ஆகியவற்றிற்கு வீட்டு வைத்தியமே சிறந்ததாகும்.



1. கபமும், கபத்தினால் ஏற்படும் இருமலும் : அன்னாசிப் பழம் போன்ற குளிர்ச்சியான பழங்களை இரவு வேளைகளில் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் அது கபத்தை உண்டாக்க வல்லது. என் பெண்ணிற்கு இது போல் கபம் உண்டாகி, அவன் இரவு வேளைகளில் படுத்துத் தூங்க ஆரம்பித்த உடன் இரும ஆரம்பித்து, விடாமல் இருமிக் கொண்டே இருந்தான். சட்டென எழுந்து சிறிது தேனில் சிறிது மிளகு பொடியைக் கலந்து சாப்பிடக் கொடுத்தேன். இருமல் மாயமாய் மறைந்து விட்டது. நிம்மதியாகத் தூங்கினாள்.

2. சூட்டினால் ஏற்படும் வறட்டு இருமல் : சில சமயம் உடலில் சூடு முற்றிவிட்டால் விடாமல் வறட்டு இருமலாக இரும்பிக் கொண்டிருக்கும். (Dry cough) இதற்கு சிறிது விழுது நெய்யை எடுத்து அதில் மிளகுப் பொடியைக் (சிட்டிகை) குழைத்துக் கொடுத்தால் இருமல் சட்டென நின்று விடும்.

3. வயிற்றுக் கடுப்பு : வயிற்றுக் கடுப்பு ஏற்பட்டால் (இரத்தத்துடன் அல்லது சளி மட்டும் கலந்து மலம் கழியுமாயின்) உடனே பிஞ்சு மாதுளங்காயையோ அல்லது காய வைத்து எடுத்து வைத்த மாதுளம் தோலையோ நன்றாக அரைத்து வடிகட்டி, சிறிது மோரில் கலந்து 2 அல்லது 3 வேளைகள் சாப்பிட, வயிற்றுக் கடுப்பு பறந்து விடும். மாதுளம் பழம் வாங்கிச் சாப்பிட்டபின் அதன் தோலை தூர எறியாமல் வெயிலில் நன்றாகக் காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் சமயத்துக்கு மிகவும் உதவும். மாதுளம் தோல் காய்ந்து இருப்பதால் முதலில் வெந்நீரில் சிறிது ஊறப் போட்டு பின் மிக்ஸியில் அரைக்க வேண்டும். மாதுளம் பிஞ்சை அப்படியே அரைத்து வடிகட்டி மோரில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

4. அஜீர்ணம் : அஜீர்ணம் ஏற்பட்டால் சுக்குப்

பொடியை ஒரு சிட்டிகை சாப்பிட உடனே சரியாகிவிடும். 'சுக்குக்கு மிஞ்சிய வைத்திய மில்லை, சுப்பிரமண்ய சுவாமிக்கு மிஞ்சிய தெய்வம் இல்லை' என்று பெரியவர்கள் ஒரு பழமொழி கூட கூறுவார்கள்.

5. வயிற்றில் வாயுத் தொந்திரவு : இதற்கு அஷ்டச் சூரணப் பொடி சாப்பிடலாம். இல்லாவிடில் பிஞ்சு இஞ்சி 100 கிராம் வாங்கி அதனைக் கழுவி, வட்ட வட்டமாக மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கவும். ஒரு சிறிய கப் கொத்துமல்லி விதை, 2 ஸ்பூன் ஜீரகம் ஊற வைத்து இந்த இஞ்சியுடன் கலந்து, ஒரு அகலமான தட்டில் போட்டு அதன் மேலே 3 (அ) 4 எலுமிச்சம் பழச் சாறைப் பிழிந்து வெயிலில் 4, 5 நாட்கள் வைத்து நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் அதனுடன் தேவையான சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் நைசாகப் பொடி பண்ணி வைக்க வேண்டும். வாயுத் தொந்திரவோ, அஜீர்ணமோ ஏற்பட்டால் உடனே மேற்கூறிய இஞ்சிப் பொடியை ½ அல்லது 1 டீஸ்பூன் சாப்பிட சிறிது நேரத்தில் சரியாகிவிடும்.

6. உஷ்ண வாயு : உஷ்ண வாயு ஏற்பட்டு மலம் ஓசையுடன் சக்கையும், தண்ணியுமாகக் கழிந்தால் இதற்கு கருவேப்பிலைக் கஷாயம் போட்டுச் சாப்பிடலாம். சுமார் 10, 15 ஆர்க்கு இளம் கருவேப்பிலையை எடுத்துக் கொண்டு நன்றாக அலம்பி விடவும். பின் கடாயில் ஒரு டீஸ்பூன் நெய் விட்டு, அதில் ½ டீஸ்பூன் வெந்தயம், ½ டீஸ்பூன் சீரகம் போட்டு பின் கருவேப்பிலை ஆர்க்குகளையும் போட்டு நன்றாக வதக்கிவிட்டு, அதில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்க்கவும். இத்துடன் 1 டீஸ்பூன் சுக்குப் பொடியைப் போட்டு கொதிக்க விடவும். கொதித்து சிறிது வற்றியபின் அதில் ஒரு எலுமிச்சம் பழ அளவு வெல்லம் சேர்த்து, இன்னும் கொதிக்க விட்டு, ½ டம்ளராக வற்றியவுடன் வடிகட்டியோ, அல்லது அப்படியே மிக்ஸியில் அரைத்தோ பின் குடித்தால் உஷ்ண வாயு மிகவும் விரைவில் குணமாகிவிடும்.



7. மண்டையில் நீர்கோர்த்துக் கொள்ளுதல் : சில குழந்தைகளுக்கு கடுமையாக நீர் கோர்த்துக் கொண்டு ஜலதோஷம் ஏற்பட்டு அவஸ்தைப் படுவார்கள். இதற்கு நாட்டு வைத்தியக் கடையில் கிடைக்கும் நீர்க் கோர்வை என்ற மாத்திரையைத் தண்ணீரில் கரைத்துப் பற்றுப் போட சட்டென குணமாகிவிடும்.

8. பித்தம் : சில சமயம் பித்தம் முத்தி விட்டால் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடன் தலை சுற்றுவது போலிருக்கும். வாந்தியெடுக்க வருவது போலிருக்கும். எதையும் சாப்பிட விருப்பம் இராது. இதற்கு இஞ்சிச் சாறு எடுத்து அவசரத்திற்கு ஒருமுறை சாப்பிட்டால் பித்தம் முத்தவே செய்யாது. நம்மில் பலர் இஞ்சிச் சாறு என்றாலே முகத்தைச் சுளிப்பர். என் வீட்டிலும், என் கணவர், குழந்தைகள் அனைவரும் இப்படித்தான் இஞ்சிச் சாறு என்றாலே முகத்தைச் சுளித்துக் கொண்டிருந்தனர். ஆனால் இப்போது கதையே மாறி விட்டது. இஞ்சிச் சாற்றை இப்பொழுது சர்பத் குடிப்பது போல் உனக்கு, எனக்கு என்று போட்டி போட்டுக் கொண்டு குடிக்கின்றனர்.

ஒரு பெரிய இஞ்சியை எடுத்து நன்றாகக் கழுவி சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொண்டு சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்றாக அரைக்கவும். பின் அதனை வடிகட்டிக் கொண்டு இஞ்சிச் சாற்றில் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து நீர்க்கச் செய்து கொண்டு தேவையான அளவு சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு மூடி (அ) 2 மூடி எலும்பிச்சை சாறு கலந்து நன்றாக ஆற்றிவிட்டு, குடித்தால் மிகவும் அற்புதமாக இருக்கும். அடுத்த 2 மணி நேரத்தில் உடம்பு மிகவும் இலேசாகிவிடும். நன்றாகப் பசியெடுக்கும். பித்தம் போன இடம் தெரியாது. பித்தம் மிகவும் முற்றியிருந்தால் ஒரு வேளை குடிக்கலாம்.

பி.கு. : மூலத்தொந்திரவு, மலச் சிக்கல் உள்ளவர்கள் இஞ்சிச் சாறு குடிக்கும் போது சற்று கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

— **ஜி. சீதா**

பொருள் : ரசம்

இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு :

நமது தென்னிந்திய உணவில் ரசத்திற்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. இது ருசிக்கு, பசிக்கு குழந்தைகளுக்கு அவசியமானது. இந்த பன்னீர் மேங்கோ ரசத்தில் உள்ள சிட்ரிக், கரோடின், கால்சியம், அமினோ அமிலங்கள் என்று பல சத்துக்கள் அடங்கி உள்ளன. மிளகு, தனியா, சீரகம் போன்றவை சேர்ப்பதால் பித்தம், பசியின்மை, வயிற்றுப் பொருமல் இவைகளைப் போக்கும்.

மேங்கோ பன்னீர் ரசம்

தேவையான பொருட்கள் :

ஒரு லிட்டர் ரசத்திற்கு
துவரம் பருப்பு – 300 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் – 4,
மிளகு – 2 டீஸ்பூன்,
தனியா – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
துருவிய தேங்காய் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சீரகம் – 1 டீஸ்பூன்,
வெல்லம் – 1 அச்சு,
மஞ்சள் பொடி – ½ டீஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி – ¼ டீஸ்பூன்,
தோல் சீவிய செங்காயாக உள்ள மேங்கோ கதுப்பி – 1 கப்,
பைனாப்பிள் சிறு துண்டுகள் – ½ கப்,
உலர்ந்த திராட்சை – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பேரீச்சம்பழம் – 2,
சிறிய பச்சை மிளகாய் – 4,
நெய் – 1 டீஸ்பூன்,
ரோஜா இதழ் – 1 பூ,
பன்னீர் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
இஞ்சி – சிறு துண்டு,
கருவேப்பிலை – 2 ஆர்க்,
எலுமிச்சம் பழம் – 1,
விருந்து போன்றவற்றில் மஞ்சள் கலர் சேர்க்கலாம்.

செய்முறை :

மஞ்சள் தூள் சேர்த்து பருப்பை வேகவைத்து வைக்கவும். மிளகாய், மிளகு, சீரகம், தனியா இவைகளை உடன் கடைசியில் தேங்காய் சேர்த்து வறுத்து மிக்சியில் சன்னமாக அரைத்து வைக்கவும்.

மாம்பழ சுதுப்புகளை வேண்டிய தண்ணீர், சிறிது உப்பு சேர்த்து, குழைய வேகவிடவும். பிறகு பச்சை மிளகாய், உலர்ந்த திராட்சை, பேரீச்சை இவைகளைச் சேர்க்கவும். பிறகு பருப்பை நன்றாகக் கரைத்து பருப்புத் தண்ணீரைத் தெளிவாக அளவுப்படி விடவும். அரைத்து வைத்துள்ள விழுதையும், வெல்லத்தையும், அளவாக உப்பு சேர்க்கவும். கடுகு தாளித்து (நெய்யில்) கருவேப்பிலை, பெருங்காயம் சேர்த்து, ரசத்தில் கொட்டவும். இஞ்சித் துண்டுகள், ரோஜா இதழ்கள், அன்னாசி துண்டுகளை ரசத்தில் மிதக்க விடவும். 1 டேபிள் ஸ்பூன் பன்னீரை ரசம் நுரைத்து வரும்போது விட்டு இறக்கவும். (அன்னாசி) இஞ்சியை, வேகவிட்டால், ரசம் கசந்து விடும். அதனால் கடைசியில் சேர்க்க வேண்டும். எலுமிச்சை ஜூஸை சேர்க்கவும்.



• ராதா



• இந்திரா

– ராதா சேகர்,
சென்னை – 59.

இரண்டாம் பரிசு :

ஸூப் ரசம்

தேவையான பொருட்கள் :

புளி – எலுமிச்சை அளவு,
ரசப் பொடி – 1 டீஸ்பூன்,
மிளகுப் பொடி – 1 டீஸ்பூன்,
இஞ்சி – ஒரு சிறிய துண்டு,
தக்காளி – 5 (பெரியது),
வெள்ளை பூசணி – 100 கிராம்,
பாலக்கீரை – 1 கட்டு (சிறியதாக அரிந்தது)
உருளைக்கிழங்கு – 1 (பெரியது),
பூண்டு விழுது – 1 டீஸ்பூன், (தேவையானால்)
வெல்லம் – 1 கட்டி
உப்பு – தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க : நெய் – 2 டீஸ்பூன்.
சீரகம் – 1 டீஸ்பூன்.

கடைசியில் தூவ பொடியாக நறுக்கிய மல்லி, 1 கப் துருவிய சீஸ், 1 கப் நெய்யில் வறுத்த பிரெட் துண்டுகள்.

செய்முறை :

புளியை கரைத்து அத்துடன் உப்பு, ரசப் பொடி, மிளகுப் பொடி, மஞ்சள் பொடி போட்டு நன்றாகக் கொதி வந்ததும் இறக்கவும்.

கறிகாய்களை அலம்பி தோல் எடுத்து நறுக்கி குக்கரில் வேக விட்டு ஆறியதும் மிக்ஸியில் போட்டு அடித்துக் கொள்ளவும்.

தக்காளியை நன்றாகக் கொதித்த நீரில் பாதியாக வெட்டிப் போட்டால் தோல் தானே வந்து விடும். அதையும் மிக்ஸியில் அடித்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்பொழுது தக்காளி, கறிகாய் அடித்த விழுது எல்லாம் புளியில் கலந்து இன்னும் 1 (அ) 2 கப் நீர் விட்டு கொதிக்க வேண்டும். பூண்டு விழுதையும் சேர்க்கவும். (பிடித்தால்)

நன்றாகக் கொதி வந்த ரசம் நுரைத்து வந்ததும் இறக்கி வைத்து கொத்து மல்லி தூவி விடவும். தாளிக்க மறக்க வேண்டாம்.

ஸூப்பாக பௌல்களில் விட்டு துருவிய சீஸ் அல்லது ப்ரெட் துண்டு போட்டு சாப்பிடவும். ரசமாக நன்றாக நெய் விட்டு சாதத்தில் கடச்கட ஊற்றிக் கொண்டு ருசிக்கவும்.

– இந்திராகணபதி, மும்பை – 22.

• சாரதா

மூன்றாம் பரிசு :

மாதுளை ரசம்

• ஆர்த்தி



• டி. உஷா



தேவையான பொருட்கள் :

நன்கு பழுத்த மாதுளை முத்து – 1 கப் (பிழிந்து சாறெடுத்தது),
மிளகு – 10,
சீரகம் – 1 ஸ்பூன்,
தக்காளி – 2,
உப்பு– தேவைக்கேற்ப.
கொத்துமல்லித் தழை,

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இதுவரை சின்னம்மை வந்திருக்கவில்லை என்றால், இனி அது வரத்தேவை இல்லை. கேட்கவே மனதுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. இல்லையா?



சின்னம்மை வரும்போது அத்துடன் வரும் ஜுரமும் உடல் அரிப்பும் குழந்தைகளின் தினசரி வாழ்க்கையை பல விதங்களிலும் பாதிக்கின்றன, இல்லையா?

பள்ளிக்கு செல்ல முடியாது. நண்பர்களுடன் விளையாட முடியாது. எப்பொழுதும் போல எங்கும் சென்று ஓடியாடி விளையாட முடியாது.

பெற்றோர்களாகிய உங்களுக்கு இந்த அனுபவம் எப்படி இருக்கும் என்பது நன்கு புரியும். அதே சமயம், இந்த நோய் குழந்தை வளர்ந்த பிறகு வந்தால் அது எந்த அளவுக்கு தீவிரமாக இருக்கும் என்பதும் உங்களுக்குத் தெரியும். ஏனெனில் அப்போது உடலில் தழும்பு/வடுக்கள் வர நேரலாம். அத்துடன் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படுத்தக்கூடிய நிமோனியா, மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை பாதிக்கும் நோய் போன்ற பின் விளைவுகள் உருவாகும் வாய்ப்புகளும் அப்போது அதிகம்.

அது மட்டுமா? இதன் வைரஸ் நுண்கிருமி என்றாவது ஒரு நாள் மீண்டும் தீவிர உருப்பெற்று ஹெர்ப்பிஸ் ஜோஸ்டர் (Herpes Zoster) என்னும் கடுமையான வேதனை தரும் நோயாக விஸ்வரூபம் எடுக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

கவலை வேண்டாம். இதோ உங்களுக்கு ஒரு நல்ல நற்செய்தி! நவீன விஞ்ஞான முன்னேற்றம் காரணமாக இப்போது உங்கள் குழந்தைகளுக்கு சின்னம்மை நோய் வராமலே தடுக்க முடியும்!

சின்னம்மை வராமலே தடுக்க இப்போது தடுப்பு ஊசி கிடைக்கிறது. இதற்கு உங்கள் மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

This message is brought to you by SmithKline Beecham Pharmaceuticals, P. O. Box 2, Bangalore-560 049.

ENTERPRISE NEXUS 6956

தேவையெனில் பூண்டு
(கட்டாயம் தேவையில்லை.)

செய்முறை :

மாதுளையின் சாறு எடுத்து வைக்க வேண்டும். அதில் மிளகு, சீரகம் வறுத்துப் பொடித்துப் போட வேண்டும். தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து சிறிது மஞ்சள், சிறிது பெருங்காயம் சேர்த்து அரை தம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து, 2 தக்காளி நறுக்கிப் போட்டு அடுப்பில் வைத்து நுரைத்து வருகையில் இறக்கி விடவும். இறக்கியவுடன் சிறிது மல்லித் தழை நறுக்கிப் போட்டு சிறிது நெய்யில் கடுகு தாளித்துக் கொட்டி விடவும்.

இது குழந்தை, கர்ப்பிணி, முதியோர் யாவருக்கும் மிகவும் சத்தான அருமையான ரசம். கர்ப்பிணிகளின் மசக்கை, வாந்தி குமட்டலுக்கு வரப்பிரசாதம். மிக அருமையான விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய சுவையான சத்தான ரசம்.

(இதே முறையில் பைனாப்பிள் ஜூஸ், திராட்சை ஜூஸ், சாத்துக்குடி, மாம்பழம், விளாம்பழம் முதலியவற்றிலும் தயாரிக்கலாம். பழச்சாறு மட்டுமே வித்தியாசப்படும். செய்முறை ஒன்றே.)

– சாரதா நரசிம்மன்,
பொள்ளாச்சி – 2.

நான்காவது பரிசு :

முருங்கை ரசம்

தேவையான பொருட்கள் :

து. பருப்பு – ¼ ஆழாக்கு,
புளி – சிறிய எலுமிச்சை அளவு,
இளசான முருங்கை – பெரிய சைஸ் 3,
தக்காளி – 2,
உப்பு – 1 தேக்கரண்டி,
மிளகு – 1 தேக்கரண்டி,
சீரகம் – 1 தேக்கரண்டி,
வற்றல் மிளகாய் – 2,
பச்சை மிளகாய் – 1,
பெருங்காயம் – ¼ தேக்கரண்டி,
மஞ்சள் பொடி – ¼ தேக்கரண்டி,
கடுகு – 1 தேக்கரண்டி,
தாளிக்க எண்ணெய்,
கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை.

செய்முறை :

முருங்கைக்காயை வேகவைத்து அதனுள்ளிருக்கும் சதை பாகத்தை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். து. பருப்பையும் தனியாக வேகவைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு தம்ளர் தண்ணீரில் புளியைக் கரைத்து அதில் உப்பு,

வழங்குகிறோம்

அஸ்வினி

ஹோமியோ ஹேர் ஆயில்

புதுப்பொலிவுடன்

நிரூபணமான தனித்தன்மையுடன்

ASWINI
HOMEO
HAIR OIL

புதிய, மேம்படுத்தப்பட்ட அஸ்வினி ஹோமியோ ஹேர் ஆயில்-கேசத்தின் நலன்காக்கும் தன்மை கொண்டது. இதனை அனுதினமும் பயன் படுத்துங்கள். இதன்மூலம் முழுக்குடும்பத்திற்கும் ஆரோக்கியமான மற்றும் அழகான கேசத்திற்கான உத்திரவாதத்தைப் பெறுங்கள்.

அஸ்வினி ஹோமியோ & ஆயுர்வேதிக் ப்ராடக்ட்ஸ் லிமிடெட்

[illegible]

Website : www.aswini.com E-mail : info@aswini.com

அஸ்வினி ஹோமியோ ஹேர் ஆயில் - குடும்பத்தின் கேச பராமரிப்பு.

MAC/AHAP/199TM

குறிப்பு : ரூபாய் 170-ஐ மணியார்டர்/டிமாண்ட் டிராப்ட் மூலமாக அனுப்பினால் 200ml கொண்ட 3 பாட்டில்கள் அனுப்பி வைக்கப்படும். தபால் கட்டணம் தனி. இச் சலுகை இந்தியாவில் மட்டுமே.



நுங்கு தோலை எடுத்து, அதனுடன் சந்தனத்தை சேர்த்து அரைத்து, வேர்க்குரு உள்ள இடங்களில் தடவி வந்தால், வேர்க்குரு மறைந்து, உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

— கே. விஜயா

பெருங்காயம், மஞ்சள் பொடி, தக்காளி இவைகளைப் போட்டு நன்றாகப் புளி வாசனைப் போக கொதிக்க வைக்கவும். இதற்கிடையில் மிளகு, சீரகம், அரை தேக்கரண்டி து. பருப்பு, வற்றல் மிளகாய் இவைகளை லேசாக வறுத்து மிக்ஸியில் அரைத்து ரசத் துடன் கலக்கவும். பச்சை மிளகாயை நீள வாக்கில் நறுக்கிப் போடவும். பிறகு வேகவைத்துள்ள பருப்பையும் பிறகு மசித்து வைத்துள்ள முருங்கைக் காயின் சதை பாகத்தையும் போட்டு கொதிக்க விடவும். இவை எல்லாம் நன்றாகக் கொதித்துப் பொங்கி வரும்போது அடுப்பிலிருந்து இறக்கி கடுகு தாளிதம் செய்து கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி போட, முருங்கை ரசத்தின் வாசனை ஊரையே கூட்டும்.

பி.கு : இது 82 வயதான என் தாத்தா திரு. கஸ்தூரி கோபாலகிருஷ்ணன் அவர்களின் சுவையான சமையல் வகைகளில் ஒன்று என்பதை பெருமையுடன் எழுதுகிறேன்.

— ஆர்த்தி பாஷ்யம், நியூயார்க்.

ஐந்தாம் பரிசு :

தூதுவளை ரசம் :

தேவையான பொருட்கள் :

மிளகு – 2 டீஸ்பூன்,
சீரகம் – 1½ டீஸ்பூன்,
தக்காளி – 3,
பச்சை மிளகாய் – 2,
தூதுவளை – 2 கைப்பிடியளவு,
புளி – நெல்லிக்காய் அளவு,
பெருங்காயம் – சிறிதளவு,
கடுகு – சிறிதளவு,
வெந்தயம் – சிறிதளவு,
கருவேப்பிலை – தேவையான அளவு,
கொத்துமல்லி – தேவையான அளவு,
உப்பு – தேவையான அளவு,
பூண்டு – 10 பல்.

செய்முறை :

தூதுவளையை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, மூன்று தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்துத் தண்ணீரை இறுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புளியை 1½ தம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். கரைத்து வைத்த புளித் தண்ணீருடன் தக்காளியை சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கலந்து விடவும். புளி, தக்காளி கலவையில் வேகவைத்த தூதுவளை தண்ணீரைச் சேர்த்துத் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். மிளகு, சீரகம் இவற்றை அம்மியில் வைத்து பொடித்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் பச்சை மிளகாய், பூண்டு பல், கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லியை ஒன்றிரண்டாக தட்டிக் கொள்ளவும். பின் ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் சிறிது கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம் போடவும். கடுகு பொரிந்தவுடன், பொடித்து வைத்த மிளகு, சீரகம் கலவையை அத்துடன் சேர்த்து லேசாக வதக்கவும். பின் புளி, தக்காளி, தூதுவளை கலவையை வதக்கிய பொருட்களுடன் ஊற்றி விடவும். ரசம் கொதிக்கும் முன் பொங்கி வரும் பொழுதே இறக்கி விட வேண்டும். இதுவே தூதுவளை ரசம் ஆகும். மிகுந்த மணத்துடன் சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இது ஆஸ்துமா, சைனஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் சிறந்ததாகும். சிறு குழந்தைகளுக்கும், சனியினால் கஷ்டப்படுபவர்களுக்கும் சிறந்தது.

— டி. உஷா, திருச்சி – 1.

குளிப்பதற்கு வெந்நீர் வைக்க வேண்டும் என்றால் வேறு பாத்திரங்களையும் பயன்படுத்துவதை விட குக்கரையே பயன்படுத்தலாம். விரைவில் நீர் கொதிக்க உதவுகிறது. குக்கரில் நீரை வைத்து காஸ்கட் போடாமல் மூடியை மூடி விட்டால் மற்ற பாத்திரங்களை விட விரைவில் சூடாகும்.

— சி. கௌதமி

ஆரோக்கியமான தூக்கத்திற்கு அருமருந்து!



DP Foam வழங்கும் PUF மெத்தைகள். களைத்து வரும் முதுகுகளுக்கு மிருதுவான மருந்து. நாளெல்லாம் உழைத்த சோர்வு தீர உறங்க சுகமான படுக்கைகள். DP Foam மெத்தைகள் மற்ற Foam மெத்தைகளைவிட அடர்த்தியாக இருப்பதால் முதுகிற்கு இதமான பாதுகாப்பு தருகின்றன. நீண்டகாலம் உழைக்கின்றன. பருத்தி மெத்தைகளில் ஆவது போல் தூசி படாது. கழுவலாம். சுலபமாக மடித்தும் வைக்கலாம்.

குடும்பத்தில் அனைவரும் நிம்மதியாக தூங்கி புத்துணர்ச்சியுடன் விழித்தெழ, உங்கள் மெத்தைகள் DP Foam ஆக இருக்கட்டும்.



Sweet Dreams
Mattresses

DP Foam ஸ்வீட் ட்ரீம்ஸ் மெத்தைகள், காண்டூர் தலையணைகள், அதிஅடர்த்தி மெத்தைகள், கம்ப்யூட் மெத்தைகள், கேரி காட், ஸ்போர்ட் லிட்ஸ் மற்றும் போல்ஸ்டர்கள், சென்னையிலும் பாண்டியிலும் உள்ள எங்கள் கம்பெனி கடைகளில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

துடிப்பான துவக்கத்திற்கு, நிம்மதியான இரவுகள்.



- **சென்னை:** 180, லஸ் சர்ச் சாலை, கடை எண் 29, T. N. H. B. ஷாப்பிங் காம்ப்ளெக்ஸ், லஸ் கார்னர், மைலாப்பூர், சென்னை-4. (காமதேனு தியேட்டர் அருகில்) போன்: 498 2663.
- **பாண்டிச்சேரி:** 13, ரங்கப்பிள்ளை தெரு, பாண்டிச்சேரி-605001 போன்: 221095

FIDELIS -*DP FOAM*-355

சைனீஸ் உணவில்

உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த உணவு என்ன? இந்தக் கேள்விக்கு அநேக தாய்மார்களின் பதில் 'நூடுல்ஸ்' என்பதுதான். சமீப காலமாக இந்தியாவில் மிகப் பிரபலமாகிக் கொண்டு வரும் உணவு வகை சைனீஸ் உணவு வகைகள். சொல்லப் போனால், சைனீஸ் உணவு வகைகளை ருசி பார்க்காதவர்களே இல்லை என்று கூடக் கூறலாம். இந்த அளவிற்கு ஒரு அந்நிய நாட்டின் உணவு நம் நாட்டில் பிரபலமானது எப்படி? அந்த உணவின் தரமும், சுவையும்தான் அதற்குக் காரணம். சைனீஸ் உணவில் சைவ உணவு வகை, அசைவ உணவு வகை இரண்டும் உண்டு. அதிலும் சைவ வகை சைனீஸ் உணவு வகைகளே இந்தியாவில் அதிகம் பிரபலமாகிக் கொண்டு வருகிறது.

சைனீஸ் உணவுகளில் அடிப்படை அரிசியும் 'நூடுல்ஸ்' எனப்படும் மாவுப் பதார்த்தமும்தான். இந்தியாவைப் போல சீன நாடும் பரந்த நாடாக இருப்பதோடு, பலதரப்பட்ட உணவுகளை அந்தந்த இடத்திற்கு ஏற்ப உட்கொள்ளும் நாடாக விளங்குகிறது. மாநிலத்திற்கேற்ப மாறுபடும் நம் உணவு வகைகள் போல் பீஜிங், டியான்ஜின், ஷாங்காய் மற்றும் கான்டன் வகை உணவுகள் எனப் பிரிக்கப்படுகின்றன. அவற்றில் கான்டன் வகை சுவையாகவும் நம் நாட்டினரின் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறும் இருப்பதால், அவ்வகை சீன உணவே இங்கு பிரபலமடைந்துள்ளது.

இந்த உணவு எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகிறது தெரியுமா? 'தாவ்மின்' என்ற அடிப்படையின்படி 'பெரிதாக எரியும் தீ - குறைவான கொழுப்புச் சத்து கொண்ட எண்ணெய் - தொடர்ந்து கிளறுதல் - மெல்லியதாக அரியப்பட்ட கறிகாய் - ஈரப்பசை கொண்ட மசாலா என்ற வகையில் குறைந்த அளவு நேரத்தில் சமைக்கப்படுகிறது. சீன உணவு வகையை சமைக்க 'வோக்' என்ற அகண்ட இரும்பு இலுப்பச்சட்டி பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த பாத்திரத்தில்தான் அநேகமாக எல்லாவித உணவுகளும் சமைக்கப்படுகின்றன.

சீன வகை உணவுகள் சாப்பிடுவதற்கு சற்று முன்தான் தயாரிக்கப்படும். முன்னதாக தயாரித்து வைக்க முடியாது. கூடவும் கூடாது. இதனால் உணவு வகை பழையதாக ஆகி கெட்டுப் போகும் வாய்ப்பில்லை. சீன வகை உணவை சூடாக இருக்கும் போது தான் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் இதில் கிருமிகள், பங்கஸ் போன்றவை உருவாக வாய்ப்பில்லை. மிகப் பெரிய தீயில் வெகு விரைவில் சமைப்பதால் இந்த உணவில் உள்ள வைட்டமின், புரதச்சத்துக்கள் வீணாவதில்லை.





சீன வகை உணவில் காய்கறிகள் அதிக அளவில் அரிசியுடனும், நூடுல்ஸ் கூடவும், சோளமாவுடனும் சேர்த்து சமைக்கப்படுகின்றன. அவற்றை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் ஒரே அளவில் நறுக்குவதுதான் மிகவும் முக்கியமான காரியம். பெரிய தீயில் வைக்கப்பட்ட வோக்கில் சிறிதளவு எண்ணெயில் நூடுல்ஸ் கூட, அல்லது சாதத்துடன் இந்தக் காய்கறிகளை கலந்து கிளறப்படும்போது, அவை சரியான அளவில், இன்னும் சொல்லப் போனால், அரைகுறையாகத்தான் வேகவைக்கப்படுகின்றன. இதனால் காய்கறிகளில் உள்ள வைட்டமின், தாதுப் பொருட்கள், இரும்புச் சத்து முதலியவை வீணாகாமல் பாதுகாக்கப்படுவதோடு, நிறமும் மாறாமல் சுவையாக உள்ளன.

நூடுல்ஸ் வகைகளை வேகவைப்பதோ, அரிசியை வேக வைப்பதோ, எதுவானாலும் திறந்த நிலையில் அல்லது மூடிய மூங்கில் கூடைகளில்தான் செய்கின்றனர். நூடுல்ஸ் வகை வேகவைக்கப்பட்டதும் உடனே குளிர்ந்த நீரில் கழுவப்படுவதால், அதிகமாக உள்ள மாவுச்சத்து நீக்கப்பட்டு விடுகிறது. சாதத்தை அதிக அளவு நீர் ஊற்றி வேகவைத்து, வடித்து, பெரிய துணியில் பரத்தி உதிர் உதிராக்கி விடுவார்கள். இதனால் கஞ்சி நீக்கப்பட்டு

இத்தனை விஷயமா?

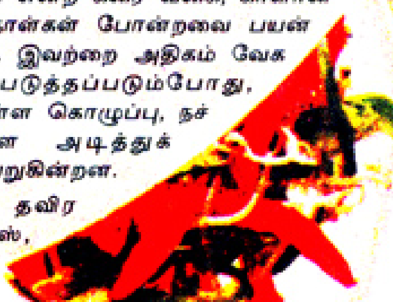
விடுகிறது. சுவையான உணவை உட்கொள்ளும் அதே சமயம் அதன் சத்தும் தேவைக்கேற்ப பாதுகாக்கப்படுவது சிறந்த முறையாயிற்றே!

மசாலாப் பொருட்கள் என்று எடுத்துப் பார்க்கும் போது இஞ்சியும், பூண்டும்தான் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அதோடு சோயா சாஸ், பச்சை மிளகாய் சாஸ், காப்ஸிகோ சாஸ் முதலியவையும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அஜினோமோடோ என்றழைக்கப்படும் சீன வகை உப்பு, சமைக்கப் பயன்படுத்தப்படும்போது உணவின் இயற்கையான நறுமணம் மேலோங்கும். ஆனால் இந்த உப்பு அலர்ஜி, ஆஸ்துமா உள்ளவர்களால் பயன்படுத்தப்பட மாட்டாது.



சீன வகை உணவுகளில் இலை, தழைகள் நிறைய பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மூங்கில் இலைகள், பீன்ஸ் தழைகள், சோயாபீன்ஸ் தழைகள், 'ப்ரோகேலி' என்ற கீரை வகை, செலரி என்ற கீரை வகை, காளான்கள், வெங்காயத் தாள்கள் போன்றவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றை அதிகம் வேக வைக்காது பயன்படுத்தப்படும்போது, அவை உடலில் உள்ள கொழுப்பு, நச்சுத் தன்மைகளை அடித்துக் கொண்டு வெளியேறுகின்றன.

இவற்றைத் தவிர காரட், பீன்ஸ்,



பிரஷர் பானில் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு தாளித்து 4 ஊட்டி தக்காளி, பச்சை மிளகாய் 7, கருவேப்பிலை அரிந்து போட்டு, தேவையான உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து 1 தம்ளர் நிறைய பச்சரிசிக்கு 2 தம்ளர் நீர் ஊற்றி தக்காளி சாதம் செய்து பாருங்கள். ஈஸியாக இருக்கும்.

— ஆர். சாருமதி



முட்டைக்கோஸ், பேபி கார்ன் போன்ற பச்சைக் காய்கறிகள் நறுக்கி பயன்படுத்தப் படுகின்றன. சூப் போன்ற திரவமாக உள்ள உணவு வகைகளில் இவற்றைத் தண்ணீரில் வேகவைத்து, அந்த வேகவைத்த நீர் வெஜிடபிள் ஸ்டாக் என்ற பெயரில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சோயா பீன்ஸ் விதைகள், சோயா சாஸ் ஆகியவை புரதச் சத்து அதிகம் நிறைந்தவை. இவற்றை சீன வகை உணவுகளில் நிச்சயம் காணலாம்.

சீன வகை உணவுகளில் பால், மற்றும் பாலில் இருந்து செய்யப்பட்ட தயிர், சீஸ், பனீர் முதலியவை பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக சோயா பீன்ஸ் பாலிலிருந்து செய்யப்பட்ட பனீர், பீன் கர்ட் என்பவை பயன்படுத்தப்படும். சீன மக்கள் 'சாலட்' என்று கூறப்படும் வேகவைக்காத பச்சைக் காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடுகிறார்கள். பச்சைக் காய்கறிகளை இம்முறையில் உண்பதால் மேனியில் பளபளப்பு, தலைமுடியில் கறுமை நிறம், உடற்கட்டில் அழகு ஆகியவற்றுடன் திகழ்கின்றனர்.

பொதுவாக நம் நாட்டு உணவில் முதலில் குழம்புடன் சாதம், பிறகு ரசத்துடன், பிறகு மோருடன் என மூன்று 'கோர்ஸ்' எனப்படும் மூன்று முறைகள் உணவை அருந்துவோம். அல்லது வட இந்தியாவில் சப்பாத்தியுடன் காய்கறி, பிறகு சாதத்துடன் தயிர் என உண்பார்கள். ஆனால் சீன வகை உணவில் சாதமோ, நூடுல்ஸோ மொத்தமாக தயாரிக்கப்பட்டு, அதனுடன் கலந்து உண்ண காய்கறிகளுடன் செய்யப்பட்ட குழம்பு ஆகிய இரண்டுதான் இடம்பெறும். அதனால் அதிக அளவில் உட்கொள்ள முடியாது. இதனால் உடல் எடை கூட வாய்ப்பில்லை.



நாம் எவ்வாறு விருந்து போன்ற சமயங்களில் மட்டுமே சூப், உணவு வகை, இனிப்பு அல்லது ஐஸ்க்ரீம் போன்ற டெஸர்ட் வகையை சாப்பிடுகிறோமோ அதே போல் சைனீஸ் உணவிலும் இவையெல்லாம் அன்றாடம் இடம்பெறுவதில்லை. பதிலுக்கு உணவு உண்டதும் அனைவரும் தேநீர் அருந்துவார்கள். இவ்வாறு தேநீர் அருந்துவது ஜீரணத்திற்கு மிகவும் நல்லதாகும். இதுவரை சீன வகை உணவின் சிறப்பைப் படித்த நீங்கள் நிச்சயம் உங்கள் கைவண்ணத்தை சீன வகை உணவை தயாரிப்பதில் காட்ட முடிவு செய்வீர்கள் அல்லவா? அதற்கு முன் அதற்குத் தேவையான பாத்திரங்களையும், பயன்படுத்த வேண்டிய காய்கறிகளையும், முறைகளையும் புரிந்து கொள்வோமா?

ஏற்கெனவே கூறியது போல், 'வோக்' என்ற அகன்ற வாயுள்ள இலுப்பச்சட்டியே பிரதானமான பாத்திரம். சமைக்கப்படும் உணவு கிளறப்படும்போது திரும்பத் திரும்ப நடுவிற்கு வருவதால் சீரான சூடு உணவு முழுதும் பரவுகிறது. சமைப்பதற்கு முன் இந்தப் பாத்திரம் சூடாக்கப்பட்ட பிறகுதான் எண்ணெய் ஊற்றி உணவு சமைக்கப்படுகிறது. உணவு சமைக்கப்பட்ட பிறகு 'வோக்' தேய்த்து சுத்தமாக்கப்பட்ட பிறகு நிதானமான சூட்டின் மேல் வைக்கப்படும், இதனால் துரு பிடிக்காதிருக்கும். இதே போல் நம் சமையலில் பயன்படுத்தும் அகண்ட இரும்பு இலுப்பச்சட்டியை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

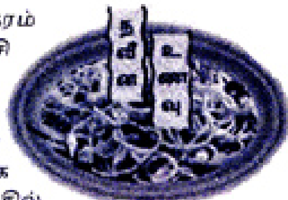
உணவை சமைக்க முன்னாளில் எள்ளில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட நல்லெண்ணெய் மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டது. இப்போது சுத்திகரிக்கப்பட்ட சோள எண்ணெய் கூட சமையலில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சமைப்பதற்கு முன் எண்ணெய் சூடுபடுத்தப்படும். கொதிக்கும் எண்ணெயில் நல்ல சூடான பாத்திரத்தில் ஏற்கெனவே வேகவைத்த சாதம் அல்லது நூடுல்ஸ் கூட மெல்லியதாக அரியப்பட்ட காய்கறிகளை சேர்த்து பெரிய தீயில் வேகமாக தொடர்ந்து கிளறி எடுப்பார்கள்.

இதில் சிறிதளவு எண்ணெய் பயன்படுத்தப் படும். சில வகை உணவில் நூடுல்ஸ் கரகரப்பாக இருக்க சூடான எண்ணெயில் பொரிக்கப்படும். அப்போது நிறைய எண்ணெயைக் கொதிக்க வைத்து அதில் வேகமாகப் போட்டு எடுத்தால் எண்ணெய் அதிகம் ஒட்டிக் கொள்ளாது. காய்கறிகள் கலவையில் எண்ணெய் அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது. இதனால் உணவில் கறிகாயின் இயற்கை மணம் மறைந்து விடும்.

சீன உணவில் பயன்படுத்தப்படும் காய்கறிகள் அநேகமாக இந்தியாவில் கிடைக்கின்றன. முட்டைக்கோஸ், காரட், குடை மிளகாய், காலிஃப்ளவர், வெள்ளரிக்காய், பீன்ஸ், பச்சை மிளகாய் போன்றவை எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கும். பேபி கார்ன், மூங்கில் தழைகள், செலரி என்ற கீரை வகை, ப்ரோகோலி, காளான்கள் ஆகியவை நகரங்களில் பல இடங்களிலும் எளிதாகக் கிடைக்கின்றன.

இவற்றில் குடைமிளகாய், கோஸ், வெங்காயம், வெள்ளரிக்காய் போன்றவை பச்சையாக சாப்பிடலாம். பேபி கார்ன், காரட், காலிஃப்ளவர், பீன்ஸ் முதலியவை கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு இரண்டு மூன்று நிமிடங்களில் எடுத்து வடிகட்டி பயன்படுத்தலாம். கறிகாய் வேகும் நீரை மூடக் கூடாது. கீரை வகைகளை வெந்நீர் உள்ள பாத்திரத்தில் கீழேயே போட்டு இரண்டு மூன்று நிமிடங்களில் எடுத்து பயன்படுத்த வேண்டும். அடுப்பில் வைக்கக் கூடாது. காளான்கள் வெந்நீரில் ஊறவைக்கப்பட வேண்டும். முப்பது நிமிடங்களுக்குப் பிறகு தண்டெல்லாம் நீக்கப்பட்டு மேல் குடை போன்ற பகுதி மட்டும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. காய்கறிகள் கொண்டு செய்யப்படும் சூப், சாஸ், சாப்ஸி, மற்றும் இதர குழம்பு வகைகள் கெட்டிப்பட சோளமாவு (கார்ன்ப்ளோர்) கரைத்து விடப்படுகிறது.

அடிப்படை உணவான அரிசியும், நூடுல்ஸ்ஸும் எப்படி சமைக்க வேண்டும் தெரியுமா? அரிசியை எடுத்துக் கொள்ளும் போது வாசனை இல்லாத அதாவது தில்லி அரிசி, பாஸ்மதி போன்றவற்றை விட்டு சாதாரண அரிசியை பயன்படுத்த வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் விட்டு சிறிது உப்பு, சிறிது எண்ணெய் விட்டு வேகவைக்க வேண்டும். சாதம் வெந்ததும் நீரை வடித்து பெரிய தட்டு அல்லது சுத்தமான பெரிய துணியில் கொட்டி பரத்த வேண்டும். உதிர் உதிராக இருக்க வேண்டும். ஃப்ரைடு ரைஸ் போன்ற பதார்த்தங்கள் செய்யும் போது குறைந்தது இரண்டு மணி நேரம் முன்னதாக அரிசி வேகவைத்து வைக்கப்பட வேண்டும்.



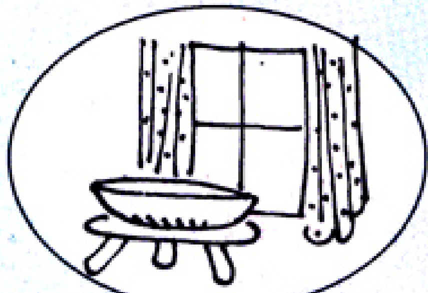
நூடுல்ஸ் வேக வைக்க பாத்திரத்தில் நிறைய தண்ணீர் வைத்து கொதிக்க வைக்க வேண்டும். தண்ணீர் கொதிக்கும் போது சிறிது உப்பு, சிறிது எண்ணெய் சேர்த்த பிறகு நூடுல்ஸ் சேர்த்து கொதிக்க வேண்டும். நூடுல்ஸ் வெந்ததும் மேலெழும்பி வரும். உடனே அடுப்பிலிருந்து எடுத்து பெரிய வடிகட்டியில் குளிர்ந்த குழாய் தண்ணீர் அடியில் வடிகட்டவும். வெந்நீர் வடிகட்டப்பட்டு, குளிர்ந்த நீர் பட்டதும் நூடுல்ஸ் தனித்தனியாகும். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகுதான் பயன்படுத்தப் போகிறீர்கள் என்றால் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி கலக்கவும். இல்லாவிடில் உபயோகப் படுத்தும் போது திரும்ப குளிர்ந்த நீரில் அலசவும்.

தேவையான பாத்திரங்கள், காய்கறிகள், மசாலாப் பொருட்கள் பற்றிப் பார்த்தாயிற்று. எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும் தெரிந்து கொண்டு விட்டீர்கள். சமைத்துச் சாப்பிட்டால் ருசியோடு இருப்பது மட்டுமல்ல உடலுக்கும் நல்லது என்றும் தெரிந்தாயிற்று. இனியென்ன? உங்கள் குடும்பத்தில் வாரம் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை சைனீஸ் உணவு சமைக்கலாமே!

தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

ஜன்னலுக்குப் பக்கத்தில் ஒரு டேபிள் வைத்து அதன் மேலே ஒரு பெரிய வாய் அகலமான பிளாஸ்டிக் டப்பில் அல்லது டிரேயில் தண்ணீர் வைத்தால் இரவில் குளிர்ந்த காற்று நமக்குக் கிடைக்கும்.

– சி. கௌதமி



முகத்தின் பொலிவை அதிகரிக்க...

– மோனி ஆன்

கிழேயுள்ள ஃபேஷியலை முகத்தில் தேய்த்து, குறைந்தது இருபது நிமிடங்கள் காத்திருந்து விட்டு தண்ணீரைக் கொண்டு முகம் நன்றாகக் கழுவப்பட வேண்டும். இவை இயற்கையான அழகுக் குறிப்புகள். சருமத்திற்கு ஏற்றவாறு முகத்தில் உபயோகிக்க வேண்டும்.

- ஸ்ட்ராபெர்ரி பழத்தை நசுக்கிப் பிழிந்து எடுத்துக் கொண்டு அதன் சாறை முகத்தில் தடவலாம். இதனுடன் ஓட்மீல் என்னும் தானியத்தையும் கலந்து தடவிக் கொள்ளலாம்.
- பியர் பழம் (நம் நாட்டில் பேரிக்காய் என்கிறார்கள். ஆனால் 'பியர்' என்று ஆங்கிலத் தில் கூறப்படும் பழம் சற்று வித்தியாசமானது) எண்ணெய்ப் பசை அதிகமுள்ள சருமத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இது ஆஸ்ட்ரிஞ்ஜெண்டாக வேலை செய்கிறது.

வல்லுனர்கள் செய்யும் வல்லவான் சிபாரிசு! (அழகுக்குதான்!)

- முட்டைக்கோசைப் பிழிந்து அதன் சாறை முகத்தில் தடவினால் நல்லது.
- வெள்ளரிக்காயை அரைத்தோ பிழிந்தோ முகத்திற்கு 'மாஸ்க்' போட்டால் புத்துணர்ச்சி உண்டாகும்.
- ப்ருயர்ஸ் யீஸ்ட் (Brewer's yeast) என்னும் ஒரு மஞ்சள் நிற வஸ்து மார்க்கெட்டில் கிடைக்கிறது. ரொட்டியை உப்பச் செய்வதற்கும் மாவை புளிக்கச் செய்வதற்கும் இது உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. மாவாக்கப்பட்டு யீஸ்ட்டை ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்துக் கொண்டு சிறிது சுடுநீரில் 'பேஸ்ட்' செய்து முகத்தில் தடவலாம்.
- முட்டையின் வெள்ளைப் பாகத்துடன் கால் தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு அல்லது மால்ட் வெனிகர் (இது பார்லியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் காடி) கலந்து பூசிக் கொண்டால் எண்ணெய்ப் பசை



யுள்ள சருமத்திற்கோ சாதாரண சருமத்திற்கோ நல்லது.

❀ முட்டையின் வெள்ளையுடன் ஏடு நீக்கப்பட்ட பாலைக் கலந்து தடவிக் கொண்டால் சருமம் பொலிவு பெறும்.

❀ முட்டையின் மஞ்சளும் மால்ட் வெனிகர் மற்றும் சிறிது வெஜிடபிள் ஆயில் கலந்து தடவிக் கொண்டால் வறண்ட சருமத்திற்கு நல்லது.

❀ இரண்டு மேசைக்கரண்டி தேனையும், அரை தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு அல்லது மால்ட் வெனிகரையும் கலந்து தடவிக் கொண்டால் முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

பெண்களின் எடை குறைவதற்கான உணவுத் திட்டம்

– அரு. மீனாட்சி

ஒரு நாளைக்கு : 1200 கலோரி

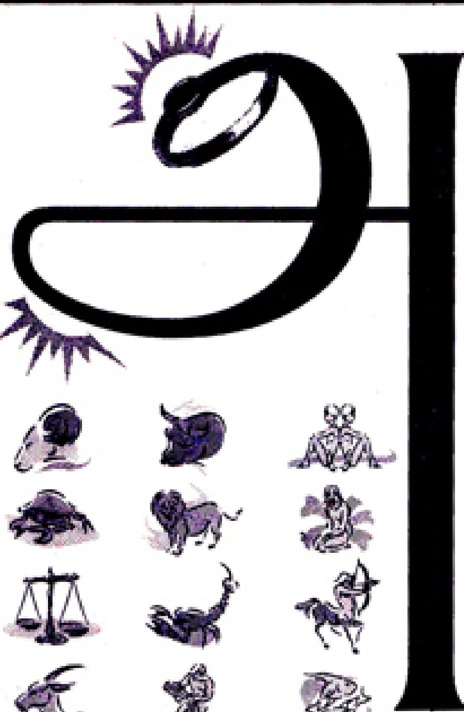
உடற்பயிற்சி நேரம் - 6 A.M./10 A.M./6 P.M.

நேரம்	சாப்பாட்டுத் திட்டம்	கலோரி
6 A.M.	எலுமிச்சை சாறு (அரை கோப்பை வெதுவெதுப்பான தண்ணீர், இரண்டு தேக்கரண்டி தேன்)	
6.30 A.M.	தேநீர்/காப்பி(1 டீஸ்பூன் சர்க்கரை)	70
8 A.M.	இட்லி - 3	150
	தக்காளி சட்னி 3-4 தேக்கரண்டி	50
	சாம்பார் - 1 கோப்பை	50
11.30 A.M.	சாத்துக்குடி ஜூஸ் (சர்க்கரை இல்லாமல்)	80
மதிய உணவு	சூப் - ஒரு கோப்பை	40
	சாதம் - 1½ கோப்பை	150
	சாம்பார் - 1 கோப்பை	50
	கீரை - 1 கோப்பை	60
	வேறு ஏதேனும் காய்கறி - 1 கோப்பை	60
	தயிர் - ஒரு கோப்பை	100
மாலையில்	தேநீர்/காப்பி (சர்க்கரையில்லாமல்) ஒரு கோப்பை	70
	மாரி பிஸ்கெட் - 2	50
இராத்திரி உணவு 9 P.M.	சப்பாத்தி- 2	60
	தால்	60
	பால் - 1 கோப்பை (1 தேக்கரண்டி சர்க்கரை)	100
		1200

தவிர்க்க வேண்டியவை - எண்ணெயில் வறுத்த உணவுப் பண்டங்கள், சாக்லேட், ஐஸ்க்ரீம், கேக், க்ரீம் பிஸ்கெட்டுகள்.

வாரம் ஒரு முறை : திரவ உணவு மட்டும். இளநீர், வடிகட்டிய மோர், பால் அல்லது பழ ஜூஸ் (சர்க்கரை இல்லாமல்)

மதியம் உறங்குவதையும் ஒரேயடியாக டயட்டில் (உணவுக் கட்டுப்பாடு) இருப்பதையும் தவிர்க்கவும்.



பலவித அளவுகள்
மற்றும் வண்ணங்களில்

அதிர்ஷ்டம்

வருகிறது.

உங்கள் வாழ்க்கைக்கு
சிறந்தவற்றை தேர்ந்தெடுங்கள்.

அந்தந்த ராசிகளில் பிறந்தவர்கள் அந்தந்த அதிர்ஷ்ட கற்களை அணிந்து கொண்டால் இல்லற வாழ்வில் செல்வம், ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, வெற்றி உண்டாகும். எனவே உங்களுக்கு பொருத்தமான அதிர்ஷ்ட கற்களை எங்களது ஷோரூமில் நியமிக்கப்பட்டிருக்கும் ஜோதிடரின்* இலவச ஆலோசனையின் பேரில் தேர்ந்தெடுக்கலாம். சுபிட்சமான வாழ்க்கையை அமைத்திட

வருகை தாருங்கள் DGHக்கு.

* ஜோதிடரின் இலவச ஆலோசனையை பெறும் முன் உங்களது அப்பாயின்மெண்ட்டை தொலைபேசி மூலம் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

DGH

எண்ணற்ற வகைகள்.
பிரத்தியேக கவனிப்பு.

72, உஸ்மான் ரோடு, (நாட்டா எதிரில்)
தி நகர், சென்னை - 17
போன் : 433 8688, 433 8611.

அழகு மிளிரும் அடர்த்தியான கூந்தலுக்கு

நம்பகமான ஒரே கூந்தல் தைலம்



குணா கூந்தல் தைலம்

குணா கூந்தல் தைலத்தை தினசரி உபயோகித்தால்

- ☆ தலைமயிர் நீண்டு, கறுத்து, அடர்த்தியாய் வளரும்
- ☆ தலைமயிர் உதிர்தல், செம்பட்டை நிறம், இளம் பித்த நரை, தலை அரிப்பு, பொடுகு, சொரிந்தால் செதில் உதிர்தல் குணமாகும்.
- ☆ ஆண்கள், பெண்கள் அனைவருக்கும் ஏற்றது.

இயற்கை தரும் அதி உன்னத மூலிகைகளால் சித்த மருத்துவ முறையில் தயாரிக்கப்பட்டது.

இப்பொழுது
100ml, 200ml Packing - களில்
கிடைக்கின்றது

வியாபார விசாரணைகளுக்கு கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.

விபரங்களுக்கு



Agasthiar Pharmaceuticals
P.Box No. 588, SALEM - 636 005.

இப்பொழுது எல்லா மளிகை, மருந்து மற்றும் ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கிறது.

உணவு நிபுணரின் டயரியிலிருந்து...

டாக்டர் சந்த்ரா வெங்கடசுப்ரமணியம்

பச்சையான உணவு மற்றும் சமைத்த உணவு... வித்தியாசம்

❁ உணவு சமைப்பதனால் அதிகம் சத்துள்ளதாக மாறுவதில்லை. மாறாக சமைப்பதனால் முக்கியமான வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருட்களும் நஷ்டமடைந்து விடுகின்றன. அதிகமான உஷ்ணம் வைட்டமின் சி-யை நஷ்டப்படுத்துகிறது. மேலும் சில ஆல்கலி (சுண்ணாம்புக் காரமுள்ள இரசாயனப் பொருட்கள்) மற்றும் செம்பு போன்ற பொருட்களும் தொலைந்து விடுகின்றன. ஆனால் எண்ணெயில் வறுத்தால் கலோரி கூடி விடுகிறது.

❁ சமைத்த உணவு மிருதுவாக மாறி எளிதாக ஜீரணமடைகிறது. வாய்க்கு ருசியாகவும் இருக்கிறது. அதனால் அதிகமாக உண்ணப்படுகிறது. சமையல் செய்வதனால் என்ஜைம்ஸ் என்னும் இரசாயனப் பொருட்கள் நஷ்டமடைகின்றன. இவை நம் உணவு ஜீரணமாக உதவுகின்றன.

❁ பச்சைக் காய்கறிகள், முக்கியமாக கீரை வகைகள் அதிக அளவில் வைட்டமின் ஏ வைட்டமின் சி, அமினோ ஆசிட் என்னும் இரசாயன அமிலங்கள் நிறைந்தவை. ஒரு கோப்பை கீரை வகைகளின் ஜூஸ் செய்து சாப்பிட்டால் நல்லது. புதினா, கருவேப்பிலை, கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, வேப்பிலை எல்லாம் அரைத்து தேன் மற்றும் எலுமிச்சை சாறுடன் பருகினால் ஜீரண சக்தி அதிகமாகும். வயிற்றில் வாயு குறையும். நல்ல ஆண்டி செப்டிக்கும் கூட. இளம் தழைகள் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட பேதி நிற்கும். பச்சை பசேலென்ற வேப்பிலையோ மாஇலையோ அல்லது சாத்துக்குடியின் தோலையோ மென்றால் பித்தநீரில் கல் உண்டாகாது.

❁ பச்சையாக உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டால் பற்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. ஈறு வலுப் பெறும். ஆனால் பச்சையாக காய் பழ வகைகளை சாப்பிடுவதற்கு முன் சில எச்சரிக்கைகள் :

❁ தரமான கடைகளிலிருந்து நன்றாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

❁ காய்கறி மற்றும் பழங்களை நன்றாகத் தண்ணீரில் கழுவிச் சாப்பிட வேண்டும்.

❁ பச்சையான காய் பழ வகைகளை கிருமிகள், பூச்சி, எலி வகையறாக்களிடமிருந்து காப்பாற்றி பத்திரமாக வைக்க வேண்டும்.

❁ இயற்கையிலேயே இருக்கும் விஷப் பொருட்களும், சுற்றுப்புறச் சூழலின் சீர்கேடும் உணவில் கலப்படமும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடுகள் விளைவிக்கும்.

❁ சுத்தமாக இல்லாத உணவுப் பொருட்களை உட்கொண்டால் உணவிலிருந்து பரவும் தொற்று நோய்கள் வர வாய்ப்பிருக்கிறது.

உணவுத் திட்டம்

(பச்சையான உணவு)

புரதம் 80 கிராம்; கொழுப்பு 60 கிராம், மாவுச்சத்து - 200 கிராம்.

ஃபைபர் (நார்ச்சத்து) - 30 கிராம், கலோரி 1700

அதிகாலை (6 A.M.) - வேப்பிலை, தேனுடன் கலந்து அல்லது எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் தேனுடன்.

காலை சிற்றுண்டி (8.00) - பால் 250 மி.லி. (ஒரு கிளாஸ்) சர்க்கரை - 10 கிராம் (1 தேக்கரண்டி), நறுக்கிய பழம் பப்பாளி, ஆப்பிள், தக்காளி, வாழைப்பழம், பதப்படுத்தப்பட்ட தானியங்கள் (ஓட்ஸ் அல்லது பொரி) - 25 கிராம், துருவிய தேங்காய் - 30 கிராம்.

நடு காலை (10.30) - சாத்துக்குடி தோல்,

எலுமிச்சம் பழத்தை ஜூஸ் பிழிந்தவுடன் தோலை தூரப் போடாமல் நீங்கள் குளிக்கும் நீரில் (குளிர்ந்த நீர் (அ) சூடான நீர்) போட்டு வைத்துக் குளிக்க நன்கு மொறுமொறுவென, மணமுடன் உடம்பு சுத்தமான குளியல் காண்பீர்கள்.

- ஆர். பாலா





புதினா இலை அல்லது வேப்பிலை, வெல்லம், ஏலக்காய் - ஜூஸ் - 250 மி.லி. (ஒரு கிளாஸ்), தக்காளி, வெள்ளரிக்காய் - 20 கிராம்.

மதிய உணவு (1.00) - முளை விட்ட பயறு - 25 கிராம் (ஒரு கோப்பை), கெட்டியான மோர் - 250 மி.லி. (ஒரு கிளாஸ்) அல்லது தயிர் - 100 மி.லி., துருவிய கேரட் - 100 கிராம், நறுக்கிய வெங்காயம் - 100 கிராம், கொத்து மல்லித் தழை, கருவேப்பிலை - 10 கிராம், மாங் காய் (பச்சை) - 25 கிராம், வாழைப்பழம் - 1.

மாலை (4.00) - முளை விட்ட கோது மையிலிருந்து எடுத்த பால் - 200 மி.லி. வேர்க் கடலை மற்றும் வெல்லம் - 25 கிராம், 10 கிராம் இரண்டு ஆரஞ்சுப் பழங்கள்.

மாலை (6.00) - தக்காளி ஜூஸ் - 25 மி.லி. சர்க்கரை - 10 கிராம், திராட்சைப் பழம் - 50 கிராம்.

இராத்திரி சாப்பாடு (8.00) - ஊறவைத்த பச்சைப் பயறு - 25 கிராம், தேங்காய்த் துருவல் - 100 கிராம், லெடிஸ் அல்லது சாலட் லீவ்ஸ் எனப்படும் பச்சையாகத் தின்னக்கூடிய இலை - 25 கிராம், வெங்காயம், கேரட் மற்றும் வெள்ளரிக்காய் - 50 கிராம், தயிர், பால் - 250 கிராம், வாழைப்பழம் - 1.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் பின் பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள் :

- எல்லாவிதமான இனிப்புப் பண்டங் கள், இனிப்புச் சேர்த்த பதார்த்தங்கள், காற்று சேர்த்த குளிர்பானங்கள், ஐஸ்க்ரீம், சாக் லேட்டு, பட்டர் குக்கீஸ் போன்றவற்றை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

> துயரமும்,
> மௌனமும்
> வலிமை வாய்ந்தவை.
> பொறுமையுடன்
> தாங்கிக் கொள்ளுதல்
> தெய்வீகம் வாய்ந்தது.
> — ஹென்றி
> லாங்ஃபெல்லோ
> தகவல் :
> ஜி. ஆண்டாள்

- ஒவ்வொரு முறையும் உணவை முளை விட்ட பயறு வகைகளுடன் தொடங்குவது சிறந்தது.
- ஒவ்வொரு உணவின் போதும் சாலட் சாப்பிட வேண்டும்.
- பட்டினி கிடப்பது அல்லது அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணுவது இரண்டையுமே தவிர்க்க வேண்டும். சாதாரணமான உணவு (நார்மல் டயட்) உண்ண வேண்டும்.

சிறுநீரக கழற்சி (Renal failure) உண்டான வர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதி முறைகள் :

- உணவில் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும். (500 மி.கிராம்)
- உப்பு குறைந்த உணவு வகைகளையே சாப்பிட வேண்டும். (முட்டைக்கோசு, சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, சேனைக் கிழங்கு, பாகற்காய், கத்தரிக்காய், வெள்ளரிக் காய், வெண்டைக்காய், பட்டாணி, பூசணி, பீர்க்கங்காய், கொய்யா, எலுமிச்சை, பப்பாளி, சப்போட்டா.)
- நோயாளிக்கு எடிமா (Oedema) இருக் கும் என்பதால் இரவ உணவைக் குறைக்க வேண்டும். (எடிமா என்பது உடலில் அதிகம் நீர் சேர்ந்து உடல் வீங்கிக் காணப்படும்.)
- 'நெஃப்ரைட்டிஸ்' பிரச்னைக்குக் குறைந்த அளவு புரதச்சத்து (30 கிராம்) நெஃப்ரோஸிஸ் பிரச்னைக்கு அதிக அளவு புரதச்சத்தும் (60 - 80 கிராம்) உண்ண வேண்டும்.

வயிற்றில் அல்சர் உள்ளவர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள் :

- சாத்வீகமான உணவு.
- மிருதுவான, எளிதாக ஜீரணமாகக் கூடிய, வயிற்றுக்கு எரிச்சல் உண்டுபண்ணாத நார்ச்சத்துள்ள பண்டங்கள் உண்ண வேண் டும்.
- சிறிய ஆனால் இடைவெளி குறைந்த உணவு. (ஒருநாளைக்கு ஒன்பது முறை உணவு).
- வறுத்த உணவை விட சேச்சுரேட்டட் ஃபேட் (Saturated fat) சாப்பிடலாம்.
- சர்க்கரையுடன் சேர்த்து சமைத்த பழவகைகள்
- பச்சையான காய்கறிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். வாயு அதிகமாக்கும் காய்கறி வகை களையும் ஒதுக்க வேண்டும். (முட்டைக்கோசு, காலிஃப்ளவர், வெங்காயம், முள்ளங்கி, வெள் ளரிக்காய்).
- எல்லாவிதமான மசாலா வகைகள், மற்றும் தாளித்த உணவைத் தவிர்க்க வேண் டும். (உப்பைத் தவிர).

தொகுப்பு : **லதா**

மங்கையர் மலர்

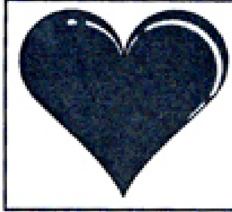
ஆகஸ்ட் '99



அடுத்த இதழ் ஏற்கெனவே அறிவித்தபடி 'அன்புச் சிறப்பிதழ்' என மலருகிறது. சென்ற இதழில் அன்புக்காகச் சிறப்பிதழ் வெளியிடலாம் என அறிவித்தவுடன்தான் எத்தனை விதவிதமான வாழ்க்கை அனுபவங்கள்! நம் சகோதரிகள் எழுதிக் குவித்து விட்டார்கள். அடுத்த இதழில் மிகப் பெரும்பாலும் வாசக சகோதரிகளின் கட்டுரைகள்தான் இடம்பெறப் போகின்றன! எனவே இதை ஏன்

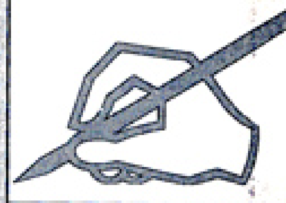
வாசகர் சிறப்பிதழ்

எனச் சொல்லக் கூடாது என்கிறார்கள் நம் ஆசிரியர் குழுவினர்.



அதுவும் நேற்று வரை சொந்தச் சகோதரர்களாக வாழ்ந்த அண்டை நாட்டினர் இன்று நம்மை போருக்கு இழுத்து எத்தனை சோகத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். ஒருவருக்கொருவர் அன்பு, நட்புடன் வாழ்ந்தால் இந்த உலகமே மகிழ்ச்சியால் மலராதோ! எத்தனையோ மகத்தான சாதனைகளை மனிதகுலம் சாதிக்கலாமே! வாசகர்கள் தரும் அன்புநேயத்தை நமது கார்கில் சகோதரர்களுக்கு அர்ப்பணிப்போம்...

செப்டெம்பர் '99



தோல்வியால் துவண்டு, தங்கள் உயிரையே மாய்த்துக் கொள்பவர்கள் இன்று அதிகமாகி வருகிறார்கள்.

வறுமையால் தற்கொலை, படிப்பில் தோல்வியா தற்கொலை... இப்படி (சமீபத்தில் கணவர் இறந்ததால் வாழ்க்கையைச் சமாளிக்க முடியாமல் உயர் பட்டப் படிப்பு படித்த இரண்டு பெண்களுடன் தற்கொலை செய்து கொண்ட மனைவியின் செய்தி கேட்டு வருத்தமாக இருந்தது.)

ஆனால் வறுமை, கல்வித் தோல்வி என எத்தனையோ இருந்தாலும் அத்தனையிலும் நீச்சலடித்துக் கொண்டு வெளியே வந்து இன்று மகிழ்ச்சியாக வெற்றிகரமாக வாழ்பவராக நீங்கள் இருக்கலாம்; உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் இருக்கலாம்.

அப்போ... எழுதுங்களேன். தோல்வியால் துவண்டு போகிறவர்களைத் தூக்கி நிறுத்தட்டும் உங்கள் சக்திவாய்ந்த அனுபவங்கள். எனவே செப்டெம்பர் இதழ் –

'வெற்றிக் கொடி கட்டு!'

சிறப்பிதழாக ஆக்கலாமா?



வயிற்றுவலியா, உடனே கவனியுங்கள்!



சென்னை மாநகரம் விழித்துக் கொண்டு விட்டதை பாண்டி பஜாரில் ஓடிக் கொண்டிருந்த பேருந்துகள் ஓசை எழுப்பி அறிவித்துக் கொண்டிருந்தன. அந்த ஓசையில் எழுந்து விட்ட குடும்பங்கள் பலவற்றில் ஒன்று மயூராவினு டையது. நாள் முழுதும் செய்ய வேண்டிய வேலைகள் அவள் மனதில் ஓடத் தொடங் கின. வழக்கமான வேலைகளை முடித்ததும் ஊருக்குப் போக பெட்டியை தயார் செய்ய வேண்டும். பரபரப்பான பிஸினஸ் மயூராவின் கண வர் சேஷாசலத்திற்கு. 'ஜெம் அன்ட் கம்பெனி' என்ற பேனா கம்பெனி உரிமையாளர். பத்து நாள் ஓய்விற்காக மகன் குடும் பத்துடன் கொடைக்கானல் போக திட்டமிட்டிருந்தனர் மயூரா-சேஷாசலம் தம்பதி யினர்.

பெட்டி படுக்கை எடுத்து வைப்பது முதல் ஊரில் இல்லாத போது கட்ட வேண்டிய மின் கட்டணம், தொலைபேசி, பால் கார்ட் வகை காரி யங்கள் நாள் முழுதும் இருந்ததால் மயூராவிற்கு உடல் அசத்தியது. எதிலும் பிறர் உதவியை எதிர் பாராது இருப்பதோடு தன் னால் ஆன உதவிகளை மற்றவர்களுக்குச் செய்யும் மனம் படைத்தவள் மயூரா. இரவு உணவு முடித்து சமையல் வேலை முடித்து வந்து படுத்த மயூராவிற்கு வழக்கம் போல் வயிற்றி லிருந்து வலி கிளம்பிற்று. நாள் முழுதும் உழைத்து விட்டு வந்த கணவரை எழுப்ப மனம் இடம் கொடுக்கவில்லை. வழக்கம் போல் வலி நிவாரண மாத்திரையை விழுங்கிவிட்டு படுத்தாள்.

வலி நின்ற பாடில்லை. மேலும் மேலும் அதிகமாகிக் கொண்டே போயிற்று. நள்ளிரவு மணி பன்னிரெண்டு. தாங்க முடியாத நிலையில் கணவரை எழுப்பினாள் மயூரா. அவரும் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்துப் பார்த்தார். வலி நிற்கவேயில்லை.

"நாளை காலையில் முதல் வேலையாகப் போய் டாக்டரைப் பார். என்ன பிராப்ளம்னு தெரியாம தானே வலி மாத்திரையை சாப்பி டாதே!"

"டாக்டர் எதுக்குங்க?"

"டாக்டர்கிட்டே போகணும்னா ஏன் இத்தனை பயம்? எத்தனையோ பேருக்கு எவ்வளவோ உதவி செய்யற. ஆனால் டாக் டரிடம் மட்டும் யாரையும் கூட்டிட்டுப் போக



மாட்டாய். ஹாஸ்பிடல் பக்கமே போக மாட்டாய். ஆனால் உனக்கு இரத்தக் கொதிப்பு, இருதயக் கோளாறு, சர்க்கரை வியாதி மூன்றும் இருந்தாலும் டாக்டரிடம் போக மாட்டேன்னு சொன்னால் வலியின் காரணத்தை எப்படிக் கண்டுபிடிக்கிறது? ஊருக்கு வேறு போக வேண்டும்."

"சரி, காலையில் டாக்டரிடம் போறேன். என்னால் குழந்தைங்களோட விடுமுறை கெட வேண்டாம்" என்றாள் மயூரா.

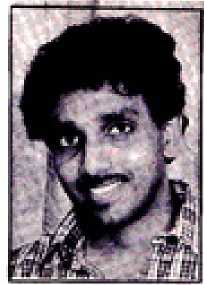
குடும்ப டாக்டரிடம் காட்டிய போது,

"தசைநார்கள் இழுத்துக் கொண்டிருக்கலாம். மாத்திரைகள் தந்திருக்கிறேன். இரத்த



அழுத்தம் சற்று அதிகமாயிருக்கு. உங்கள் உடலின் சர்க்கரை அளவை பார்க்கற டெஸ்ட்டை உடனே செய்து கொள்ளணும். மூன்று நாட்கள் கழித்து என்னை வந்து பாருங்க" என்றார்.

கொடைக்கானல் போகும் திட்டம் சற்று தள்ளி வைக்கப்பட்டது. மூன்று நாட்களில் ஜுரம் வந்து விட்டது மயூராவிற்கு. பரிசோதனை முடிவில் உடலில் சர்க்கரை மிக அதிகமாக இருந்ததால் உடனே எம்.வி.டயாபடிக் சென்டரில் அட்மிட் செய்யப்பட்டாள் மயூரா. அங்கு பரிசோதனைகளை நடத்திய



டாக்டர் மோகன், டாக்டர் சாஸ்த்திரி இருவரின் கவனிப்பில் சர்க்கரை அளவு ஒரே நாளில் குறைக்கப்பட்டது. வயிற்றில் வலி என்பதால் அல்ட்ரா சவுண்ட் பரிசோதனை செய்யப்பட்ட போது பித்தநீர் வடியும் குழாயில் கல் இருப்பதும், கால் ப்ளாடரில் கற்கள் இருப்பதும் தெரிய வந்தன.

வயிற்றில் பிரச்னை என்று தெரிய வந்ததும், டாக்டர் சாஸ்த்திரி,

"அம்மா! உங்கள் வயிற்றில் உள்ள கால் ப்ளாடரில் உள்ள கற்களால்தான் வலிம்மா. அதை நீக்கினால் சரியாயிடலாம். அதற்கு வேண்டிய அறுவை சிகிச்சையை செய்யும் டாக்டர் ஜே. எஸ். ராஜ்குமாரிடம் உங்களை அனுப்பி வைக்கிறேன்" என்றார்.

"வேண்டாம் டாக்டர். அறுவை சிகிச்சை வேண்டாம்" என்றாள் மயூரா.

"அறுவை சிகிச்சை செய்யலைன்னா உயிருக்கு ஆபத்து. அதனால் நீங்க அவரை உடனே பார்க்கணும்" என்றார் டாக்டர் சாஸ்த்திரி.

"இல்லை டாக்டர். அறுவை சிகிச்சை வேண்டாம். வாங்க! வீட்டுக்குப் போயிடலாம்" என்றாள் கணவரை நோக்கி.

"நீங்க செய்யறது தப்பு. நான் ரிகார்ட் ஷீட்டில் 'நோயாளி சரியான ஒத்துழைப்பு தராததால் அவரின் உயிருக்கு நாங்கள் பொறுப்பில்லை'ன்னு எழுதி விடுவேன்" என்று கடிந்து கொண்டார் டாக்டர்.

"ஏற்கெனவே இரண்டு முறை அறுவை சிகிச்சை முடிவாகி நின்று போய் விட்டது டாக்டர். ஒருமுறை இதே போல் மருத்துவமனையிலிருந்து நேரே வீட்டுக்கு வந்து விட்டாள் பதிமூன்று வருஷங்களாக இந்த வலியை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். நீங்கள் டாக்டர். ராஜ்குமாரை இங்கு வந்து பார்க்கச் சொல்லுங்களேன். நான் வீட்டிற்கு அழைத்துப் போனால் பிறகு அறுவை சிகிச்சைக்கு தயார் செய்யவே முடியாது" என்று கேட்டுக் கொண்டார் சேஷாசலம்.

'ரிஜிட்' மருத்துவமனையில் உள்ள டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமாருக்கு போன் செய்தார் டாக்டர் சாஸ்த்திரி. அறுவை

கொசு மேட்

இன்று வைத்த கொசு மேட்டை நாளை வைக்கும்போது பழைய மேட்டை இன்று வைத்த மேட்டின் மேல் வைத்தால் அதன் நீலம் பழைய மேட்டில் படர்ந்து விடுகிறது. அதனால் ஒரு மேட்டையே பல தடவை உபயோகிக்கலாம்

– கே. எஸ். லலிதாம்பாள்



சிகிச்சை நடந்து கொண்டிருந்ததால் சற்று நேரத்திற்குப் பிறகு டாக்டர் ராஜ்குமார் டாக்டர் சாஸ்த்திரியை தொடர்பு கொண்டார். மயூரா விஷயம் தெரிவிக்கப்பட்டது. இரவு பத்து மணிக்கு எம்.வி. டயாபடிஸ் சென்ட்டர் வந்தனர் டாக்டர். ராஜ்குமார் மற்றும் டாக்டர் சுனில் மாத்யூஸ்.

''நீங்கதான் மயூராவாம்மா! என்ன ப்ராப்ளம்? எங்கே வலிக்கிறது சொல்லுங்க?''

"வயிற்றில் வலது பக்கம் வலி ஆரம்பித்து மார்பு வழியாக, தோள் வழியாக பின்னாடி வரை வலிக்கிறது டாக்டர். இங்கே இருக்கிற டாக்டர் எனக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யணும் என்கிறார். ஆனால் எனக்கு மிகவும் பயமாயிருக்கு டாக்டர்."

அல்ட்ரா சவுண்ட் பரிசோதனையைப் பார்த்த டாக்டர்.

"உங்கள் வயிற்றில் கால் ட்ளாடரில், பித்த நீர் வடியும் குழாயில் கற்கள் இருக்கிறது. அதை இரண்டே இரண்டு துளை போட்டு லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் எடுக்கலாம். குழாயில் உள்ள கல்லை எடுக்க வாய் வழியே ஒரு குழாய் செலுத்தி நீக்கி விடலாம். தேவைப் பட்டால்தான் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருக்கும்."

"இல்லை டாக்டர். வாய் வழியே எல்லாம் குழாய் போட வேண்டாம். எனக்கு மிகவும் பயமாயிருக்கு. ஏற்கெனவே ஹார்ட் ப்ராப்ளம் வேறு இருக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை செய்தால் என் வயதிற்கு நான் நிச்சயம் இறந்து விடுவேன். அதை விட இப்படியே இருந்து விடுகிறேன்" என்று அடம் பிடித்தார்.

"உங்களோட வயசு என்னம்மா?"

"ஐம்பத்தி-ஐந்து. ஏன் டாக்டர் எனக்கு அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் லாப்ரோஸ் கோபி முறையிலேயே குணப்படுத்த முடியாதா."

"இந்த பாருங்கம்மா. நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்களுக்கு மூளைக்கு வலி இருப்பதை உணர்த்தும் நரம்புகள் சற்று குறைவாகத்தான் வேலை செய்யும். அதனால் உங்களுக்கு வலி அதிகம் என்று தெரிகிறதென்றால் மிகவும் மோசமான நிலை என்று அர்த்தம். பதிமூன்று வருடங்களாக இருந்த வலியை விட இப்போது அதிகமாக இருக்கிறது. மூன்று நாட்களுக்கு மாத்திரைகள் தருகிறேன். வலி குறைந்தால் லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் செய்யலாம். வலி குறையாவிட்டால் அறுவை சிகிச்சைதான்'' என்று தீர்மானமாகக் கூறினார்.

மயூராவின் உடல்நிலை கவலைக்கிடமாக ஆனதில் குடும்பமே ஆடிப் போயிற்று. பேத்தி,

''பாட்டிம்மா! எத்தனையோ உறவினர் பெண்களுக்கு, தோழிகளின் பெண்களுக்கெல்லாம் திருமணம் நடத்தி வைத்திருக்கிறாய். உன்னுடைய அருமை பேத்தியான என் கல்யாணத்தை நடத்தி வைக்க நீ வேணும் பாட்டிம்மா. அதற்கு நீ உயிருடன் இருக்கணும்னா உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்துக்கோ பாட்டிம்மா" என்று அழுதாள். யாருடைய வார்த்தைகளும் எடுபடாத சமயத்தில் பேத்தி கூறியதும், கணவர் சேஷாசலத்தை அழைத்து,

''எனக்கு வாழ ப்ராப்தம் இருந்தால், கட்டாயம் பிழைத்து விடுவேன். அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்க!" என்றாள்.

மனதில் பெரிய பாரம் நீங்கிய நிலையில் ராஜ்குமாரை சந்தித்தார் சேஷாசலம்.

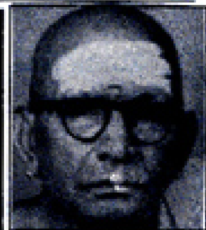
"டாக்டர்! மயூராவிற்கு வலி குறையவே இல்லை. அதனால் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்க டாக்டர். ஒரு விஷயம்!'' என்றார் சேஷாசலம்.

"சொல்லுங்க! என்ன ப்ராப்ளம்?''

"மயூரா ஹார்ட் பேஷண்ட். இரத்தம் கூட மிக அபூர்வமான ஓ நெகடிவ் வகை. நீரிழிவு நோயாளி கூட. இத்தனை பிரச்னைகளுக்கிடையே அறுவைச் சிகிச்சைக்கு அவளை சம்மதிக்க வைத்தது சரியா, தவறா என்பது எனக்கும், என் மகள், மகன்களுக்கும் பெரிய கேள்வி. நாளைக்கு ஆபரேஷன் நடக்கும் போது ஏதாவது அசம்பாவிதம் நடந்து விட்டால், நாங்களே அவளை கொலை செய்து விட்டோம் என்று மனம் நொந்து கொள்ளும் நிலையாகி விடும். அதுதான், என்ன செய்வது என்று புரியவில்லை."

"உங்கள் மனைவிக்குப் பல நாட்களுக்கு

கடலங்குடியின் மாபெரும் தள்ளுபடி/புத்தகங்கள் இலவசம்



ரூ. 355/- மதிப்புள்ள அரிய ஆன்மீக புத்தகங்கள் இலவசம்! 1. செட் ப்ரம்மசூத்ர சங்கர பாஷ்யம் (அல்லது) 1 செட் ஸ்ரீமத் பாகவதம் வாங்கும் அன்பர்களுக்கு ரூ. 215/- மதிப்புள்ள 3 உபநிஷத்துக்கள் இலவசம். பாஷ்யம் & பாகவதம் வாங்குபவர்களுக்கு கூடுதலாக அனைத்து சுபகாரியங்களுக்கு சொல்லப்படும் மந்திரங்கள் அடங்கிய 'மந்திரப் பிரச்னம்' ரூ. 110/-, 'சூரிய நமஸ்காரம்' ரூ. 30/- தரப்படும். இச்சிறப்பு சலுகை 22.7.99 வரை மட்டுமே. உடனே முந்துங்கள்.

"ப்ரம்ம சூத்ர சங்கர பாஷ்யம்" கடலங்குடிப் பெரியவரின் அரிய படைப்புகளின் சிகரமானது. இதில பாமதீ, கல்பதரு பரிமள ப்ரம்ஹவித்தியாபரணம், ராமநந்தியம், நியாயரக்ஷாமணி முதலிய பாஷ்ய வியாக்யானங்களைத் தெளிவாக விளக்கி, ஒவ்வொரு அதிகரணத்திலும் வையாஸிக நியாயமாலையை எழுதி, அதற்குக் கருத்துரையும் விளக்கமும், தேவநாகரியிலும் தமிழிலும் பாஷ்யமும் விரிவான தமிழ் மொழி பெயர்ப்பும் உள்ளன. அத்தியாயம் - 1 ரூ. 350/- அத்தியாயம் 2 ரூ. 300/- அத்தியாயம் 3, 4 ரூ. 350/- (ஒரு செட் ரூ. 1000/- ஆகும்).

'ஸ்ரீமத் பாகவதம்' 12 ஸ்கந்தங்கள், 7 வால்யூம்கள், 4200 பக்கங்கள் கொண்டது. தேவநாகரியில் மூலமும், ஸ்ரீதரிய, வம்சீதரிய வியாக்யானங்களைத் தழுவின விரிவான மொழி பெயர்ப்பும் ஸ்ரீ நாராயணீயத்தின் பதவுரை விளக்கவுரையும் இதன் சிறப்பு அம்சங்களாகும். ஒரு செட் ரூ. 1050/- M.O. (or) D.D. அனுப்பி தபால் செலவிற்கான தொகையை மட்டும் V.P.P. யில் பெறலாம். புத்தகங்களுடன் இலவசப் புத்தகங்களும் சேர்த்து அனுப்பப்படும். இலவச புத்தகங்கள் வேண்டாதவர்கள் 15% தள்ளுபடியிலும் புத்தகங்களைப் பெறலாம். நேரிலும் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.



எமது இதர தமிழ்/English புத்தகங்கள் பற்றி அறிய கேட்லாக்கிற்கு ரூ. 3/- Stamp அனுப்புக.

'KADALANGUDI PUBLICATIONS'

38, Natesa Iyer Street, T.Nagar, Madras - 600 017.

"கடலங்குடியின்" அரிய வாய்ப்புகள்



ஜோதிட கலாநிதி Dr. K.N. சரஸ்வதி M.A., M.S., M.Ed., Doctorate in Counselling வழங்கும் தபால் வழி ஜோதிடம், தபால் வழி ஓவியம் வகுப்புகளில் சேர்ந்து பயனடையுங்கள் 15/7/99 ஆரம்பம்.

6 முதல் 60 வரை ஓவியம் தபாலில் கற்கலாம் (தமிழில் மட்டும்)

(ரூ. 100/- சிறப்புத் தள்ளுபடியுடன் ரூ. 50/- மதிப்புள்ள சிறுகதை புத்தகங்களும் இலவசம்)

5 மாதங்களில் வீட்டில் இருந்தே தபாலில் சுலப மாக ஓவியம் பயில **Dr. K.N.S.** ஓவியப் படங்களை தயாரித்துள்ளார். கோடுகள் மூலம் படங்கள், மனித உருவம், உறுப்புகள், மரம், செடி, கொடி முதலியன, கார்டூன்கள், டிசைன்கள், வாஷ் டிராயிங், வர்ணம் தீட்டும் முறைகள் Modern Art etc. என எளிய முறையில் 4 பகுதிகள் கொண்ட இந்த கோர்ஸின் முடிவில் (D.C.A) என்ற டிப்ளோமா அளிக்கப்படும்.

எல்லா விவரங்களடங்கிய Prospectus-க்கு, ரூ. 24/- M.O. செய்யவும். வெளிநாட்டோர் £2/- Uncrossed British Postal Order அனுப்புக.

KADALANGUDI ART CENTRE
38, Natesa Iyer Street, T. Nagar, Madras - 17.

ஜோதிடம் தபாலில் கற்கலாம்

(தமிழ்/English) இதில் சேருபவர்களுக்கு Dr. K.N.S. அவர்களால் எழுதப்பட்ட ரூ. 50/- மதிப்புள்ள சுய முன்னேற்றப் புத்தகங்கள், படங்களுடன் இலவசம்.

ஜோதிட கலாநிதி **Dr. K.N. சரஸ்வதி** தம்முடைய 50 வருட ஜோதிட அனுபவமும், பரம்பரைக் கலைஞானமும் கொண்டு தயாரித்த இந்த 4 மாத கோர்ஸில் சேர்ந்து உள்நாட்டு, வெளிநாட்டோர் பயன் அடைந்துள்ளனர்.

அட்மிஷன் பாரம், கட்டணம், பாட திட்டம் முதலான எல்லா விவரங்களடங்கிய Prospectus-க்கு ரூ. 25/- தமிழிற்கும், ரூ. 23/- English-ற்கும் M.O. செய்யவும். வெளி நாட்டோர் £2/- Uncrossed British Postal Order அனுப்புக.

KADALANGUDI ASTROLOGICAL RESEARCH CENTRE
38, Natesa Iyer Street, T. Nagar, Madras - 17.

பின்குறிப்பு : டாக்டர் K.N. சரஸ்வதியின் நேரிடை ஜாதகப் பலன்கள் மாலை 3 முதல் 6 வரை with appointment only. Computer-ல் ஜாதகம் கணித்துத்தரப்படும். Sunday Holiday.

E-Mail : sara@giasmd01.vsnl.net.in

முன்பாகவே இந்த அறுவை சிகிச்சை நடந்திருக்க வேண்டும். கால்-ப்ளாடரில் கற்கள், (கால் ஸ்டோன்ஸ் - GALL STONES) என்பது நீரிழிவு நோயாளிகளின் உயிரை குடிக்கக் கூடிய நோய். இதன் தீவிரம் தெரிந்ததால்தான் டாக்டர். சாஸ்த்திரி உங்களை அவசரமாக இங்கு அனுப்பியிருக்கிறார். மயூராவிற்கு ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும். அப்போது தான் பிழைப்பார். அதனால் உங்கள் நடவடிக்கையில் தவறில்லை. இந்த அறுவை சிகிச்சை இருதய நிபுணர் (கார்டியாலஜிஸ்ட்), அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் (சர்ஜன்) தீவிர சிகிச்சை அளிக்கும் நிபுணர் (இன்டென்ஸ்ஸிவிஸ்ட்) மற்றும் மயக்க மருந்தளிக்கும் நிபுணர் (அனஸ்தீஸிஸ்ட்) ஆகியோரின் மேற்பார்வையிலும் இணைந்த உழைப்பிலும் தான் செய்யப்படும். கவலைப்படாதீர்கள்" என்றார்.

திடீரென்று ஏற்பாடாகிய ஆபரேஷன் ஆனதால், மற்ற வேலைகளுக்கிடையே அனைத்து நிபுணர்களும் ஒன்றுசேரக்கூடிய நேரம் இரவு ஒன்பது மணிதான் என்று தெரிய வந்தது. சரியாக ஒன்பதரை மணிக்கு அறுவை சிகிச்சை ஆரம்பமாயிற்று. இரத்த அழுத்தம் ஓரளவு கட்டுப்பாட்டில் இருந்தாலும், இருதயத் துடிப்பு சீராக இல்லை. ரிதம் மாறியிருந்தது. நாடித் துடிப்பும் சரியாக இல்லை. இந்த நிலையில் இருதயத் துடிப்பு நின்று விட்டால், எலெக்ட்ரிக் ஷாக் கொடுத்து சரிசெய்ய வேண்டும் என்பதால் அதற்கேற்ற கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டன. ராஜ்குமாருடன் டாக்டர் அஷோக்குமார், டாக்டர். ஜான் சுரேஷ், டாக்டர். ஜோதிமணி ஆகியோர் இணைந்தனர்.

வயிற்றைச் சிறு அளவிற்கு திறந்து, கால் ப்ளாடர் பகுதியில் உள்ள கற்களை நீக்கலாம் என்ற முடிவுடன் சிகிச்சையை ஆரம்பித்தார் டாக்டர் ராஜ்குமார். ஆனால் திறந்து பார்த்ததில் கால் ப்ளாடர் முழுதும் பாதிக்கப்பட்டு, அழுகி, சீழ் பிடித்திருந்தது. அதனால் கால் ப்ளாடர், பித்தநீர் வடியும் குழாயின் ஒரு பகுதி ஆகியவற்றை நீக்கி, குழாயை சிறு குடலுடன் இணைத்தார் டாக்டர். ஆன்டிபையாடிக் திரவங்களால் வயிற்றுப் பகுதியை நன்றாகக் கழுவி விட்டு, தையல் போட்டார். நல்லவேளையாக இருதயக் கோளாறு எதுவும் நிகழவில்லை. வெற்றிகரமாக அறுவை சிகிச்சை பதினொன்றரை மணிக்கு முடிந்தது.

தியேட்டரை விட்டு வெளியே வந்த டாக்டர்கள், சேஷாசலம் குடும்பத்தினரை அழைத்தனர். டாக்டர். அஷோக்குமார், நீக்கப்பட்ட கால் ப்ளாடரையும் கற்களையும் காட்டியதும், டாக்டர். ராஜ்குமார், "இந்தக் கற்கள்தான் மயூராவின் இத்தனை நாள் வலிக்குக் காரணம். 'படையப்பா' படத்தில் வரும் கருங்கற்கள் மாதிரி இருக்கிறது இல்லீங்களா?" என்றதும், கவலைக்கிடையே சிரித்தனர் சேஷாசலம் குடும்பத்தினர்.

"ஆபரேஷன் நல்லபடியா முடிந்து விட்டது. அந்தச் சமயத்தில் இருதயக் கோளாறு எதுவும் ஏற்படவில்லை. ஆனாலும் மூன்று நாட்கள் இன்டென்ஸிவ் கேர் எனப்படும் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில்தான் இருக்க வேண்டும். அதுவரை சற்று கவலைதான். மூன்று நாட்களில் இருதயத் துடிப்பு, நாடித் துடிப்பு எல்லாம் சீரானதும் சாதாரண வார்டிற்கு செல்லலாம்" என்றார்.

உடலில் இருந்த உபத்திரவம், அழுகிய பாகம், கற்கள், சீழ் அனைத்தும் நீங்கியதால் டாக்டர்கள் எதிர்பார்த்ததை விட வேகமாகவே சீரான நிலைக்கு வந்து விட்டார் மயூரா. பத்து நாட்களில் பூரணமாக குணமடைந்து டாக்டர். ராஜ்குமாரிடம் சொல்லிக் கொண்டு புறப்பட்டார்.

டாக்டர். ராஜ்குமார் கூறுகிறார்..

பித்தப்பை என்ற மிருதுவான பைப் போன்ற உறுப்பு (GALL BLADDER) கல்லீரலின் கீழ்ப்பகுதியில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். நாம் உண்ணும் உணவை ஜீரணிக்க கல்லீரல் சுரக்கும் பித்தநீர் குழாய் வழியே பித்தப் பையை அடையும். அந்த பித்தநீரை அமிலமாக்கி உணவு ஜீரணமாக உதவுகிறது. பித்தப்பை சுருங்கி, விரிந்து செயல்படுவதில் கோளாறு ஏற்படும்போது பித்த நீர் கொலஸ்ட்ராலுடன் இணைந்து கடையப்படுகிறது.

பாங்காங்கை சேர்ந்த ஒரு பெண்மணி தனது வயிற்றுப் பிழைப்பிற்காக, 30வது மாடியில் உள்ள ஜன்னலை சுத்தம் செய்யும் பணியில் தன் உயிரை பணயம் வைத்து செய்வதை இப்படம் காட்டுகிறது. பார்க்க ஆச்சரியமாகவும், சாதனை மகிழ்ச்சி அளிப்பதாகவும் உள்ளது. – பால சரஸ்வதி இராஜேந்திரன்



குஞ்சா லாடு ரவா லாடு பயத்தம் லாடு இவற்றிற்கு நாம் முந்திரியை ஒடித்து நெய்யில் வறுத்து போட்டுப் பிடிப்போம் அல்லவா? இதற்குப் பதிலாக முழு முந்திரி, திராட்சையை வறுத்து, கொஞ்சம் உருக்கிய நெய், சர்க்கரைப் பாகு தடவி மேற்புறம் வைக்க அவை லாட்டில் ஒட்டிக் கொண்டு பார்க்க அழகாக இருக்கும். நெய், சர்க்கரைப்பாகு சிறிது நேரத்தில் உறைந்து விடு வதினால் முந்திரியோ, திராட்சையோ விழாது.

— லக்ஷ்மி



இதன் விளைவாக இரிதிரியாக ஆகி பித்த மண் உருவாகிறது. இதில் மேலும் கொலஸ்ட் ராலும், கால்ஷியமும் இணைந்து பித்தக் கற்கள் உருவாகின்றன. மயூராவிற்கு இந்த நிலையோடு தேங்கிய பித்தநீர் சீழ் பிடித்து பித்தப்பை சீழால் நிரம்பியிருந்தது. இந்நிலை EMPYEMA எனப்படும். இதனைக் குணப்படுத்த அறுவை சிகிச்சை செய்து பித்தப்பை, பித்தக் கற்கள், பாதிக்கப்பட்ட குழாய்ப் பகுதி நீக்கப் பட்டது.

பொதுவாக பெண்களுக்குக் குறிப்பாக உடல் பருத்த, ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர் களுக்கு பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாவது சக ஜம். சாதாரண நிலையில் இதனை 'லாப்ராஸ் கோபி' முறையிலேயே எடுத்து விடலாம். அநேகமாக 98% சதவிகிதத்தினர் இம்முறையில் தான் சிகிச்சை பெறுகின்றனர். மீதமுள்ள இரண்டு சதவிகிதத்தினர் நோயை தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே போவதால் அறுவை சிகிச்சை நிலைக்கு உள்ளாகின்றனர்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, பித்தப் பையில் கற்கள் ஏற்பட்டிருந்தால், கட்டாயம் உட னேயே நீக்கி விட வேண்டும். இல்லாவிடில் உயிர் இழக்க நேரிடும். அதனால் நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் வயிற்றில் வலி ஏற்பட்டால் உடனே கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். இன்று பலருக்கு நடு வயதிற்கு மேல் இரத்த அழுத்த நோய், இருதயக் கோளாறு, நீரிழிவு போன்ற பல நோய்கள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. அதற்காக வேறு கோளாறுகள் ஏற்பட்டால் அவற்றைக் குணப்படுத்த அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள அச்சப்படக் கூடாது. இன்றைய நவீன மருத்துவ உலகில், பல நல்ல மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. பல உயர்தர சிகிச்சைகள் மேல்நாட்டுக்கு இணை யாக இங்கேயே செய்யப்படுகின்றன. அத னால் கவலையின்றி சிகிச்சை பெறலாம்.

பித்தப்பையில் கற்கள் அதிகமாக ஏற்படுவது வட இந்தியப் பெண்மணிகளிடம் தான். அதிலும் குறிப்பாக கங்கை சமவெளிப் பகுதியை ஒட்டியுள்ள ஊர்களில் வாழ்பவர் களில் அதிகம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட் டுள்ளது. சென்னையில் உள்ள தரமணி ஆராய்ச்சி மையத்தில் பித்தப் பையில் உரு வாகும் கற்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியை பல மருத்துவர்கள் இணைந்து செய்து வருகிறோம். பொது மக்கள் பலர் பித்தப் பையில் உருவாகும் கற்களை மருந்து சாப்பிட்டு கரைத்து விடலாம் என்று கருதுகின்றனர். ஆனால் அது சாத்தியமில்லை. மேல்நாட் டினரின் உணவுப் பழக்கத்தில் அவர்களுக்கு உருவாகும் கற்கள் கரைக்கப்பட முடியும். ஆனால் இந்திய உணவு பழக்கத்தில் உரு வாகும் கற்கள் கரைக்கப்பட முடியாது. அத னால் மருத்துவ உலகின் முன்னேற்றத்தை பயன்படுத்திக் கொண்டு கற்களை நீக்கி வலியிலிருந்தும், ஆபத்திலிருந்தும் விடுபட வேண்டும்.

பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாகியுள்ளதை காட்டும் அறிகுறிகள் — காரணங்கள் :

- பித்தப் பையில் கற்கள் உள்ளவர்களுக்கு வயிற்றில் வலதுபுறம் வலி ஏற்பட்டு மேல் நோக்கிப் பரவி தோள்கள் வழியே பின்புறம் செல்லும்.
- கொழுப்பு சத்து நிறைந்த உணவை சாப்பிட்டதும் ஜீரணமாகாமல் வயிறு உப்புச மடைந்து வாந்தி எடுக்க வேண்டும் போல் தோன்றும். வயிற்றில் வலி உண்டாகும்.
- பித்தப்பை கற்கள் ஆண்களை விட பெண்களுக்கே அதிகம் ஏற்படக்கூடும். இதற்கு கருத்தடை மாத்திரை, உடலில் அதிக ஊளைச்சதை, உணவில் அதிக கொழுப்பு, பரம்பரைக் கோளாறு ஆகியவை காரணமாக இருக்கலாம்.
- பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாவதற்கு பித்தப் பையின் செயல்பாட்டில் கோளாறு ஏற்படுவதே காரணம், அதனால் கற்கள் நீக்கும் போது பித்தப்பையும் நீக்கப்படுகிறது. இச்சிகிச்சையை 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையி லேயே வலியின்றி, வடுவின்றி செய்யலாம். நோய் தீவிரமாக இருந்தால் மட்டுமே திறந்த அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய கட்டா யம் ஏற்படுகிறது.

தகவல் : **டாக்டர் ஜே. எஸ். ராஜ்குமார்**

பேட்டி, கதை வடிவம்:

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

சாயந்திரப் பொழுது வரப் போகிறது என்றால் சமாளிக்க முடியாத ஒரு டென்ஷன் தாய்மார்களுக்கு வந்து விடுகிறது. அது என்ன அந்த சாயந்திர டென்ஷன் என்கிறீர்களா? டிபன் சம்பந்தப் பட்டதுதான்.

இன்றைய குழந்தைகளுக்கு இட்லி, தோசை, உப்புமா போன்ற சிற்றுண்டிகள் சுத்தமாக ரசிப்ப தில்லை. எல்லாவற்றிலும் மாறுதல் தேவைப்படுவது போல் சிற்றுண்டி வகைகளிலும் மாறுதல் தேவைப் படுகிறது. அவர்களுக்குப் பிடித்த அறுசுவையை அளித்து, அவர்கள் திருப்தி படுவதைப் பார்க்கும் பொழுது தாய்மார்களுக்கு சந்தோஷமும், அவர்கள் விரும்பி புசிக்கும் உணவு வகை களை அளித்த சந்தோஷமும் ஏற்படுகிறது.

அதற்காக அடுப்படியில் மணிக் கணக்காக மல்லுக்கு நிற்க வேண்



குழந்தைகள் விரும்பும் 'சட்புட்' உணவு வகைகள்

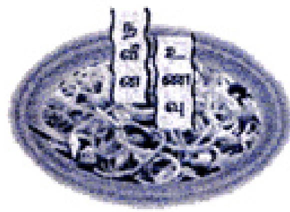
டாம். அவர் களுக்கு உகந்த 'சட்புட்' உணவு வகைகளில் சில வற்றை திருமதி உஷா அனந்த ராமன் கூறுகிறார்... நேரத்தை வீணாக்காமல், எரிபொருளையும் சிக்கனப்படுத்தி குறைந்த செலவில் சுவை நிறைந்த நிறைவைத் தரும் "சாட்" வகைகளைக் காண்போம். இதில் கூடுதல் சுவை மட்டுமல்லாமல் போஷாக்கும் போதிய அளவில் இருப்பதுதான் ப்ளஸ் பாயின்ட்.

• உஷா



ஃப்ரூட் சாட்:- (பழவகைகளில் எல்லா போஷாக்கும் அடங்கியுள்ளது)

தேவையான பொருட்கள்:
ஆப்பிள் - 1 (மீடியம்)
வாழைப்பழம் - 1
மாதுளம் பழம் - 2 ஸ்பூன் (உதிர்த்தது)
உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸ் - சிறிது
உப்பு - தேவையான அளவு
சாட்மசாலா - ½ ஸ்பூன் (இது கடைகளில் கிடைக்கும்)
எலுமிச்சம் பழ சாறு - ½ ஸ்பூன்

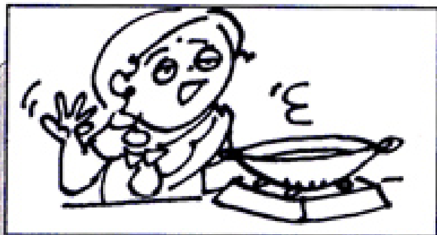


ஆப்பின், வாழைப்பழம் இரண்டையும் சிறிய துண்டங்களாக வெட்டிக் கொள்ளவும். இத்துடன் எலுமிச்சை சாறு, சாட் மசாலாவைக் கலந்து தனித்தனி கப்புகளில் (பரிமாற) எடுத்து வைக்கவும். அதன் மேல் மாதுளை முத்துக்களை பரப்பவும். அதன் மேல் நொறுக்கிய உருளைக் கிழங்கு வறுவலைத் தூவி ஸ்பூன் போட்டுக் கொடுக்கவும்.

நூடுல்ஸ் மாஜிக்:

தேவையான பொருட்கள்:
நூடுல்ஸ் – 1 பாக்கட்
துருவிய காரட் – 2 ஸ்பூன்
துருவிய கோஸ் – 2 ஸ்பூன்
நறுக்கிய வெங்காயம் – 1 சிறியது
காரத்தூள் – ½ ஸ்பூன்
உப்புத்தூள் – தேவைக்கு
வெந்து, உதிர்த்த உருளைக் கிழங்கு – 1 சிறியது
கரம் மசாலா – ½ ஸ்பூன்
எண்ணெய் – சிறிதளவு

நூடுல்ஸை தனியாக வேக வைத்து, வடிய வைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்து உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.



வீட்டில் எடுத்த வெண்ணெயாக இருந்தாலும் சரி, கடையில் வாங்கிய வெண்ணெயாக இருந்தாலும் சரி, அதை அப்படியே காய்ச்சக் கூடாது. அதைப் பாத்திரத்தில் போட்டு மோர் போகும் வரை தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கலக்கி வடித்தெடுத்தபின் வாணலியில் போட்டுக் காய்ச்சினால் கசடு வராது. நெய் மணமாக இருக்கும்.
— எஸ். ராஜலட்சுமி.

நூடுல்ஸ், உருளைக் கிழங்கு, வெங்காயம், கோஸ், காரட், உப்பு, மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலா இவைகளைக் கலந்து, சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். அடுப்பில் தோசைக் கல்லைப் போட்டு உருண்டைகளை வடை போல் தட்டி, கல்லில் இரண்டு பக்கமும் எண்ணெயை ஊற்றி திருப்பிவிட்டு சூடாக கொடுக்கவும். பிடித்த சட்னியை தொட்டுக் கொள்ள செய்து கொள்ளலாம்.

(நூடுல்ஸ் பிடிக்காத குழந்தைகள் இடையாது. பச்சை கறிகாய் சாப்பிடுவதால் இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது)

ஸ்ப்ரௌட் ஸ்பெஷல்:

தேவையான பொருட்கள் :
முளைவிட்ட பயறு – 1 கப்
வெங்காயம் – 1 சிறியது
தக்காளி – 1 பெரியது
கொத்தமல்லி தழை – சிறிதளவு
பச்சை மிளகாய் – 2
உப்பு – ½ ஸ்பூன்
தக்காளி சாஸ் – 2 ஸ்பூன்
பொரித்த பூரி – 10

வெங்காயம், தக்காளி, கொத்தமல்லி, மிளகாய் இவைகளை சிறியதாக நறுக்கிக் கொள்ள முளைவிட்ட பயறுடன் நறுக்கிய பதார்த்தங்களையும், உப்பையும் கலக்கவும். கரகரவென்று பொரித்த பூரியில் நடுவில் கட்டை விரலால் துளையிட்டு, கலவையை அதனுள் போட்டு, மேலாக சாஸையும் சிறிது ஊற்றிப் பரிமாறவும். (முளைவிட்ட பயறு சமைக்கப்படாமல் இருப்பதால் B12 வைட்டமின் அதிகம். பச்சையாக சாப்பிட குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்காது.)

சீஸ் டுயல்:

தேவையான பொருட்கள்:
பிரட் ஸ்லைஸ் – 3
வெண்ணெய் – 2 ஸ்பூன்
துருவிய சீஸ் – 2 ஸ்பூன்
மிளகுத் தூள் – ¼ ஸ்பூன்
துருவிய தேங்காய் – 2 ஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய் – 1
கொத்தமல்லி – சிறிதளவு
உப்பு – தேவைக்கு.

1) சீஸ், மிளகுத்தூள், உப்பு இவைகளைக் கலக்கவும்.

2) துருவிய தேங்காய், நறுக்கிய மல்லி தழை, மிளகாய், உப்பு இவைகளைக் கலந்து

கொள்ளவும். பிரட்டின் ஒரு பக்கத்தில் வெண்ணெயைத் தடவவும். சீஸ் கலவையை மேலே பரப்பவும். இன்னொரு பிரட் ஸ்லைஸை வைத்து தேங்காய்க் கலவையை மேலே பரப்பவும். மூன்றாவது ஸ்லைஸ் பிரட்டை வைத்து மேலே மூடவும். அடுப்பில் வாட்ட வேண்டிய தேவையில்லை. சதுர துண்டங்களாக வெட்டிப் பரிமாறவும். (பிரட் ஒரு பாலன்ஸ்டு டயட். தேங்காய் துரு வலை சமைக்காமல் பச்சையாக சாப்பிடலாம். போஷாக்குள்ளது)

டபுள் கா மீட்டா:

(தித்திப்பு பண்டம்)

தேவையான பொருட்கள்:
பிரட் - 3 கன ஸ்லைஸ்
சர்க்கரை - 1 கப்
ரோஸ் எஸன்ஸ் - மூன்று துளிகள்
எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க
வறுத்து, பொடி செய்த முந்திரி பருப்பு - 1 ஸ்பூன்

சர்க்கரையை ஒற்றைக் கம்பி வருகிறாற் போல் பாகு வைத்துக் கொள்ளவும். பிரட்டை கன துண்டுகளாக வெட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து வடியவைக்கவும். பாகு ஆறியவுடன் எசன்ஸ் கலக்கவும். பொரித்தெடுத்த பிரட் சூடாக இருக்கும் பொழுது சர்க்கரைப் பாகில் தோய்த்து உடனே எடுத்து விடவும். பொரித்த முந்திரிப் பொடியைத் தூவிப் பரிமாறவும். சௌகர்யப் பட்டால் பாதாம் பால் சிறிதளவை பரிமாறுவதற்கு முன் லேசாக ஊற்றித் தரலாம். இதை ஐந்து நாட்கள் வரை ஃபிரிட்ஜில் கூட வைத்து சாப்பிடலாம்.

(கடைகளில் வாங்கும் பிரட் மெல்லிய ஸ்லைஸ்களாகப் போடப்பட்டிருக்கும். பாகில் தோய்த்து எடுக்கும் பொழுது விண்டு விடும். பேக்கரியில் பிரட்டை வாங்கி நாமே கன ஸ்லைஸ்களாகப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.)

இன்ஸ்டண்ட் டோக்ளா:

தேவையான பொருட்கள்:
கடலை மாவு - 1 கப்
கெட்டி தயிர் - ½ கப்
சர்க்கரை - 1 ஸ்பூன்
உப்பு - ½ ஸ்பூன்
சிட்ரிக் ஆசிட் - ½ ஸ்பூன்
சமையல் சோடா - ½ ஸ்பூன்
கடுகு - ½ ஸ்பூன்
மிளகாய் - 1
துருவிய தேங்காய் - 1 ஸ்பூன்
எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்

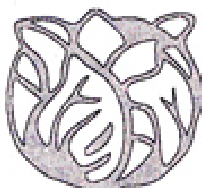
கடலை மாவு, உப்பு, சமையல் சோடா, தயிர் இவைகளை கெட்டி பேஸ்ட்டாகக் கலந்து கொள்ளவும். பத்து நிமிடங்கள் அப்படியே வைக்கவும். வெதுவெதுப்பான நீரில் சிட்ரிக் ஆசிட்டை கலந்து முதற்சொன்ன கடலை மாவு கலவையில் சேர்க்கவும். இக்கலவை இட்லிமாவு பதத்தில் இருக்க வேண்டும். இந்தக் கலவை உடனே தட்டில் ஊற்றி ஆவியில் வேக விடவும்.

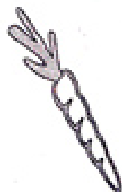
(மினி இட்லி தட்டில் ஊற்றினால் பார்க்க அழகாக இருக்கும். இல்லாவிட்டால் வெறும் தட்டிலோ, இட்லி தட்டிலோ ஊற்றி வெட்டிக் கொள்ளலாம்.)

ஆறிய வில்லைகளை தட்டில் பரப்பி வைக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, முழு மிளகாய் இலைகளை தாளித்து, துருவிய தேங்காய் (பச்சை) துண்டுகளில் பரப்பி, தாளிப்பையும் சேர்க்கவும். (துண்டுகளை தாளிப்பில் வதக்க வேண்டாம்)

மசாலா பொரி:

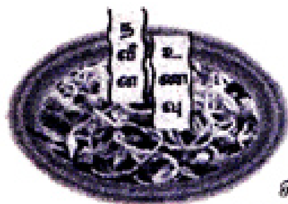
முட்டைப் பொரி - 200 கிராம்
வறுத்த வேர்க்கடலை - 50 கிராம்
கடுகு - 1 ஸ்பூன்
காரத்தூள் - ½ ஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் - ½ ஸ்பூன்





கோஸ் பொரியல் செய்யும் பொழுது அத்துடன் சாம்பார் மிளகாய் என்ற பெரிய அளவு மிளகாயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாகவும், கேரட்டை சிறு சிறு துண்டுகளாகவும் நறுக்கிச் சேர்த்துச் செய்தால் (வெள்ளை, பச்சை, சிகப்பு என்ற கலர்கள் கலந்துள்ளது) அழகான கலர்களில் பொரியல் சாப்பிடவும் மிகவும் சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

- ஆர். பாலா



உப்பு - தேவைக்கு
கருவேப்பிலை - சிறிது
பெருங்காயத் தூள் - ஒரு சிட்டிகை தேங்காய் எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்

கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு தாளிக்கவும். அதில் கடலையைப் போட்டு சிறிது வறுக்கவும். மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத் தூள், கருவேப்பிலையைக் கலக்கவும். அடுப்பை அணைத்துவிட்டு பொரி, உப்பு இரண்டையும் சேர்த்து கலந்து வைக்கவும். ஒரு வாரம் ஆனாலும் மூடி வைத்தால் கரகரப்புடன் இருக்கும்.

க்ரிஸ்ப்பி கஸ்டர்ட்:

(இனிப்பு)

தேவையான பொருட்கள்:
கஸ்டர்ட் பௌடர் - 2 ஸ்பூன்
பால் - ½ லிட்டர்
சர்க்கரை - 100 கிராம்
வெனிலா எஸன்ஸ் - 2 துளிகள்
வாழைப்பழம் - 2
க்ளூகோஸ் பிஸ்கட் - 1 பாக்கட்
செர்ரி பழம் - 1 பாக்கட்

பாலை சர்க்கரை கலந்து கொதிக்க வைக்கவும். கஸ்டர்ட் பௌடரை ஐம்பது கிராம் பச்சைப் பாலில் கலந்து, கொதிக்கும் பாலில் சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறவும். கெட்டியானவுடன் அடுப்பிலிருந்து எடுத்து விடவும். ஆறியவுடன் எஸன்ஸ் சேர்க்கவும். பரிமாறும் கப்பில் ஒரு லேயர் (ஒரு இன்ச் கனத்திற்கு) கஸ்டர்டை பரப்பவும். அதன் மேல் துண்டாக்கிய வாழைப் பழங்களை பரப்பவும். அதற்கு மேல் திரும்பவும் கஸ்டர்டை பரப்பவும். அதன் மேல் பிஸ்கட்டை பரப்பவும். பாக்கி உள்ள கஸ்டர்டை மேலே ஊற்றி ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். கெட்டிப்பட்டவுடன் செர்ரி பழங்களால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

சோயா ஹல்வா:

இனிப்பு

தேவையான பொருட்கள்:
சோயா பைட் - 1 பாக்கட்
சர்க்கரை - 1 கப்
நெய் அல்லது டால்டா - 50 கிராம்
பால் - 100 மி. கிராம்
முந்திரி - 10
ஏலப்பொடி - ¼ஸ்பூன்

சோயா பைட்டை (கடைகளில் கிடைக்கும்) பச்சையாக மிக்ஸியில் ரவைபோல் பொடிக்கவும். நெய்யை சுட வைத்து சோயா பைட் ரவையை வறுக்கவும். அதில் பாலைக் கலந்து ரவை வேகும்வரை சமைக்கவும். சர்க்கரையையும், பாக்கி நெய்யையும் கலந்து கெட்டியாக பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும் வரை கிளறவும். வறுத்த முந்திரியால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

தொகுப்பு: **மாலதி சந்திரசேகரன்**

இட்லிகளை முக்கோணமாக/சதுரமாக/நீள் சதுரமாகக் கட் செய்யுங்கள். இட்லித் துண்டுகளை டிரே/தாம்பாளத்தில் வைத்து மேலே சிறிது சர்க்கரை கரைத்த நீர் தெளிக்கவும். மேலே 2 டீஸ்பூன் எலுமிச்சை ரசம் (உப்பு சேர்த்தது) ஸ்ப்ரே செய்து சிறிது நெய்யில் கடுகு, ப. மிளகாய் கீறி தாளித்து பரவலாக ஊற்றி நறுக்கிய கொத்துமல்லி, துருவிய கேரட், தேங்காய்த் துருவி பரிமாற ருசியான இட்லி டோக்ளா தொட்டுக் கொள்ள ஒன்றுமில்லாமல் இறங்கும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை

© Res : 6430076 © Shop : 8281327

தனலக்ஷ்மி  சாரீஸ்

உயர்தர சுங்குடி தயாரிப்பாளர்

உயர்ந்த தரத்துடன் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.

நாங்கள் 100's Bazar quality, 100's special, 120 Superior quality ஆகியவை அதிக கெட்டி சாயத்துடன் தயார் செய்கின்றோம். இதனால் குறைந்த விலையுள்ள புடவையும் நீடித்து உழைப்பதற்கு உத்தரவாதம் தருகிறோம். காட்டன் புடவை நிறம் மங்கி விடுவதற்கு முக்கிய காரணம்:

சாயம் குறைவாக கொடுப்பதால் . அதனால் நாங்கள் கெட்டி சாயத்துடன் மதுரை சுங்கிடி புடவைகள், பேன்ஸி பத்திக் பிரிண்ட்ஸ் ஆகியவை தயார் செய்கிறோம். 120 Superior quality நல்ல தரத்துடன் குறைவான விலையில் விற்பனை செய்கிறோம்.

எங்களிடம் 6 கெஜம், 7 கெஜம், 9 கெஜம், 10 கெஜம் அதிக அளவில் தயார் செய்வதால் அதிக varities கிடைக்கும். தனலட்சுமி தேவேந்திரா சாரீஸ், High quality with blows Bathik Sarees, Mercerised Cotton with Jari and thread work and with rich pallu also avilable. மற்றும் Banthini prints, Gold print, Latest Screen printing designs, Block prints, Chudithar sets, Apoorva printed polycot, Screen printed polycot, Block printed polycot, Chettynadu Sarees, Fancy Pollachi Cotton, Negamam Cotton, Mangalagiri Cotton, Bengal Cotton, Silk Cotton, Guntur Sarees, Rasipuram Cotton, Bangalore printed Silks and Polysilk Latest arrival Periya palayam cotton Karishma Sarees, Surat Synthetic Sarees, Printed Bengal Cotton Sarees are available.

புதிதாக குறைந்த எடையுள்ள 6 கெஜம், 9 கெஜம் புடவைகள் தயார் செய்கிறோம். இது விலையும் மிகக் குறைவாகவும் நல்ல தரத்துடனும் இருக்கும். மற்றும் சேலம் வேஷ்டிகள், டவல்கள், மேட்சிங் ப்ளவுஸ்கள், உயர்தர ஈரோடு காட்டன், Semi Gadwal கிடைக்கும். பட்டுப் புடவை போன்ற தோற்றம் கொண்ட உயர்ரக கைத்தறி காட்டன் புடவை with rich pallu மற்றும் ordinary Pallu. உயர்தர காட்டன் நூலால் தயாரிக்கப்படுகிறது.

அமைதியான சூழல், திருப்தியான வாடிக்கையாளர் சேவை, car parking வசதி. நியாயமான விலையில் எல்லா புடவைகளுக்கும் உத்திரவாதம் உண்டு. Stock clearance Sale for Ranee Sarees upto 10% Discount. கம்பெனியில் தயாராகும் பொழுது ஏற்படும் சிறிய கோளாறு உள்ள புடவைகள் Discountல் கிடைக்கும்.

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு (பாண்டி பஜாரிலிருந்து டாக்டர் நாயர் ரோடுக்கு திரும்பியவுடன் இரண்டாவது இடதுபுற சாலை, தி.நகர், சென்னை– 17)

Bus No - 9A,10,47A, 47D (Power office Bus stop. Dr. Nair road)

Our Coimbatore branch

P.R. Shanthi, No.15, Siva Sakthi Colony,
Thondamuthur Road, Vadavalli, Coimbatore 641 041.

© 424981

"பிறகு முதியோர் இல்லம் வசதியுள்ள வர்களுக்கும் 'பெய்ட்' ஹோமாகத் தொடங்கப்பட்டது. பணம் பெற்றுக் கொண்டு அவர்களுக்கு வசதிகள் செய்யப் பட்டன. சாய், சரண் I, சாய் சரண் II என்று இரண்டு இல்லங்கள் இந்த மாதிரி இயங்குகின்றன என்று தொடருகிறார் சாவித்ரி வைத்தி.

'ஷார்ட் ஸ்டே ஹோமும்' தொடங்கப் பட்டிருக்கிறது. இங்கு 'தாற்காலிகமான குடியிருப்பு' திட்டத்தின் கீழ் சிறிது காலத் திற்காக வயதானவர்களை வைத்துக் கொள் கிறார்கள். 'வெளியூர்களுக்குச் செல்ல வேண் டும், பிரசவம் பார்த்துக்க முடியலை' என்று பல காரணங்களுக்காக ஒன்றோ இரண்டோ மாதங்கள் வயதானவர்களைக் கொண்டு விட்டுப் பிறகு அழைத்துச் செல்வார்கள் உறவினர்கள்.

'நர்ஸிங் கேர்' என்ற பிரிவில் படுத்த படுக்கையாகவோ அதிகம் நடமாட முடி யாத நிலையில் இருப்பவர்களைப் பார்த் துக் கொள்ளப் படு கிறார்கள். இதற்காக 'ஹெல்ப் ஏஜ் இந் தியா' நிறுவனம் ஒரு 'இன்ஃபார்மரி ப்ளாக்' சகல வசதிகளுடன் ஏற்பாடு செய்து கொடுத்திருக்கிறது.



மனநல மருத்துவமனையில் குண மடைந்தவர்கள் விஷ்ராந்தியில் ஜூனியர் ஸ்டாஃபாகத் தேர்ந்தெடுக்கப் படுகிறார்கள். சற்று உயர் பொறுப்புகளை நிர்வகிக்க ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியர்கள், நர்ஸ்கள் தேர்ந்தெடுக்கப் படுகிறார்கள்.

இப்பொழுது 'நிழல்' என்னும் ஒரு திட்டம் சமீபத்தில் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. பிரச் னைகளுக்கு உட்பட்ட இளம் பெண்களுக்குச் சிறிது காலத்திற்கு அடைக்கலம் கொடுக்கிறது நிழல்.

இதைத் தவிர 'மலர்ச்சி' என்னும் திட்டத் தின் கீழ் தாயோ தந்தையோ ஒருவரில்லாத குழந்தைகளை தங்க வைத்து படிக்க வைக் கிறார்கள். "விடுமுறை வந்து விட்டால் குழந் தைகளை கண்டிப்பாக வீட்டிற்கு அனுப்பி விடுவோம். குடும்பத்தினருடைய அன்பு அவர்களுக்குத் தேவை.

இந்தக் குழந்தைகள் பாட்டிகளுடன் அன்பாகப் பழகுகிறார்கள். பாட்டிகளுக்கும் குழந்தைகளைப் பார்ப்பதற்கு சந்தோஷமாக இருக்கிறது" என்றார் சாவித்திரி அம்மா.

விஷ்ராந்தியின் நிர்வாகக் குழுவில் மாதர் சங்கத்தின் உறுப்பினர்கள் மட்டுமே இருக்க முடியும். பல ஆண்டுகளாக பொறுப்புகளைப் பிரித்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு குழு நிர்வாகியும் திறம்பட அவரவரது பணிகளை நடத்தி வருகிறார்கள்.

"அன்பும் ஆதரவும்தான் எங்களை ஒன் றாக இணைத்து வைக்கும் பண்புகள். நாங்கள் எல்லோரும் ஒரே குடும்பமாக இயங்கி வரு கிறோம். நான் 'சேர் பர்சன்' என்கிற அந்தஸ்த் தில் உட்காருவதில்லை. களத்தில் இறங்கி வேலை செய்கிறேன். என்னுடைய அம்மா சிறிது காலம் என்னுடன் வந்து தங்கியிருந் தாள். "கடுகத்தனை பெருமை வந்துடுத்தோ ஒரே வீழ்ச்சியா விழ வேண்டியதுதான்" என்று அடிக்கடி கூறுவாள்" என்னும் சாவித்திரி அம்மான் தங்கள் ஸ்தாபனம் இத்தனை முன்னேறுவதற்குக் காரணம் தூண்களாக நின்று துணைக் கொடுத்த உறுப்பினர்கள்தான் என்று பெருமையுடன் கூறுகிறார்.

"தப்போ, சரியோ ஈமச்சடங்கும் செய்தேன்!"

- திருமதி சாவித்திரி வைத்தி

"ஒவ்வொரு முயற்சியின் போதும் பல தடங்கல்கள். அதையெல்லாம் கூறி யார் மனதையும் புண்படுத்த விரும்பவில்லை. பெரிய பெரிய சங்கடங்களை அனுபவிச்சிருக் கேன். பொறுமையும் துணிச்சலும் தன்னம் பிக்கையும் இருந்தால் எல்லாத்தையும் கடந்து வரலாம்" என்று கூறும், இவர் சமீபத்தில் மிக வும் துக்கத்தில் ஆழ்ந்து 'இனி எல்லாவற் றையும் விட்டு விடலாம்' என்ற முடிவிற்கே வந்துவிட்டார். அப்போது கோயம்புத்தூரில் சுவாமி தயானந்த சரஸ்வதியைப் பார்க்க நேர்ந்தது. அவருடன் பேசியபோது மனம் தெளி வடைந்து தனது பணிகளுக்கு மீண்டும் திரும்பி விட்டார் சாவித்திரி அம்மா.

"நான் ஒரு சாதாரண நடுத்தரக் குடும் பத்திலிருந்து வந்தவள். அரசியல் ரீதியாகவோ,



மாதவிடாய் சமயத்தில் வரும் இடுப்பு வலிக்கும் வெட்டைச் சூட்டினால் வரும் இடுப்பு வலிக்கும் ¼ கிலோ முழு வெள்ளை உளுந்தை நன்றாக சிவக்க வறுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். 1 மேஜை கரண்டி மாவுடன் அதற்குத் தேவையான அளவு வெல்லம் (அ) கருப்பட்டி சேர்த்து அத்துடன் ஏலம், நெய் சேர்த்து அல்வா பதத்தில் கிளறி வைத்துக் கொள்ளவும். மாதவிடாய் வரும் மூன்று நாட்களுக்கு முன்பிருந்து சாப்பிட்டு வர இடுப்பு வலி குணம் ஆகும். இதை பாட்டி சொல்லி என் அம்மா சாப்பிட்டு, என் அம்மா எனக்குக் கொடுத்து இப்பொழுது நானும் என் மகளுக்குக் கொடுத்து வருகிறேன்.

— எஸ். விஜயலெட்சுமி

பொருளாதார ரீதியாகவோ எந்தவிதமான பக்கபலமும் இல்லை. டாம்பீகம் எனக்குப் பிடிக்காது. ஒவ்வொரு பொறுப்பையும் முடிவு செய்து ஏற்றுக் கொண்டபோது அதற்காக என்னைத் தயார் படுத்திக் கொள்ள பயிற்சி பெறவோ கற்றுக் கொள்ளவோ தயங்க மாட்டேன். ஏதோ ஒருவித துணிச்சலுடன் அப்போது ஆரம்பித்த சிறு முயற்சி இன்று ஆல மரமாக வளர்ந்து நிற்கிறது" என்கிறார் திருமதி சாவித்திரி.

"அன்றாடம் நடக்கும் வாழ்க்கைதான் எனக்குப் பாடம். நம்பளால் மற்றவர்களுக்கு உபகாரம் செய்ய முடியாவிட்டாலும் ஏதோ பத்து பேருக்கு உபகாரம் நடக்கிறது என்று எல்லோரும் சிந்திக்க வேண்டும். முதியோர் இல்லங்கள் நம் சமூகத்திற்கு மிகவும் அவசியம் விமரிசனம் செய்வதனால் என்ன பிரயோஜனம்? குற்றம் கண்டுபிடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும். நம் முகத்தை மறைக்கும் கறுப்புத் திரையை எடுத்துத் தான் ஆக வேண்டும்" என்றார் ஆணித்தரமாக.

திருமதி சாவித்திரி எளிமையான சிறு பெண்ணாக சமூக வாழ்க்கையைத் தொடங்கியிருந்தாலும் பிற்காலத்தில் பல விஷயங்களில் பயிற்சி பெற்றார். மேற்படிப்புக்கு வாய்ப்புகள் கிடைத்தன. சமூக சேவைக்காக பல விருதுகளையும் கௌரவங்களையும் பல விசேஷ சமூகக் குழுக்களில் தலைவராகவோ உறுப்பினராகவோ இருக்கும் இவர், இது விஷயமாக பல்கலை கழகங்களுக்கும் கல்லூரிகளுக்கும் சென்று பிரசங்கம் செய்கிறார். பத்திரிகைகளில் எழுதுகிறார்.

'மண்டே சோரிட்டி கிளப்' இன்று முதியோர் இல்லங்களைத் துவங்க விரும்பும் ஸ்தாபனங்களுக்கு வழி காட்டியாக இருக்கிறது.

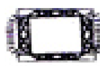
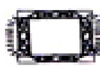
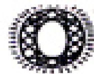
திருமதி சாவித்திரியின் கணவர் நிறுவனங்களுக்கு ஃபோட்டோகிராஃபராக இருக்கிறார். இவர்களது மாதர் சங்கம் மற்றும் இல்லங்களில் நடக்கும் விசேஷங்களுக்கு வந்து படம் பிடித்துக் கொடுக்கிறார். மனைவியின் வேலைகளில் தலையிடுவதில்லை. ஆனால் "நீ எங்கே போனாலும் எப்போ வருவேன்னு சொல்லிட்டு போ. உறுப்பினர்களோட உறவுக்காரர்கள் கவலையாக போன் பண்ணி என்னைத்தான் கேட்கிறார்கள்" என்று கூறுவார்.

இவர்களின் ஸ்தாபனத்திற்குத் தொண்டர்கள் தேவைப்படுகிறது. "முதுமைங்கிறது கிட்டத்தட்ட ஒரு நோய் மாதிரி வரது. ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் ரொம்பவும் கஷ்டமான கால கட்டம் இது. எங்களுடைய தலைமுறை எப்படியோ காலத்தை ஓட்டி முடித்து விட்டது. இனி வரும் தலைமுறையாவது முதுமையை கண்ணியத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எங்களுக்கு இருந்த கஷ்டம் அவர்களுக்கு இருக்கக் கூடாது.

முதியோர் இல்லங்கள் அவசியமா? என்று பட்டிமன்றங்கள் போடக் கூடாது. இப்போதுள்ள பெற்றோர்களின் கவலையே இந்த காலத்துக் குழந்தைகளைப் பற்றியதுதான். டி.வியோ சினிமாவோ எது அவர்களை பாதிக்கிறதுன்னே புரியலை. அந்த காலத்துல எங்களுக்கு பிடிச்சிண்டு போகிறதுக்கு வழி காட்டிகள் இருந்தார்கள். இப்போது அப்படி இல்லையேன்னு கவலையா இருக்கு" என்று வருத்தப்படுகிறார் சாவித்திரி அம்மா.

எளிமையான, உலகமறியாத சிறிய பெண் காலத்தின் கட்டாயத்தினால் கரடு முரடான பாதையில் நடந்தாலும் அமைதியாக, ஆர்ப்பாட்டம் இல்லாமல் புரட்சிகரமான மாற்றங்களை சமூகத்தில் நடத்தி மாதர்கள் பெருமைக் கொள்ளும் அளவிற்கு உயர்ந்திருக்கிறார் என்றால் அது எத்தனை பெரிய சாதனை?

— ஸ்வாதி

அதிர்ஷ்டம் தரும் அதிர்ஷ்ட கல்

என் பெயர் Mrs. Lakshimi Narasimhan, Bank-ல் வேலை, கை நிறைய சம்பளம். ஆனால் நிறைய கடன். அதனால் பல பிரச்சனை. குடும்பத்தில் குழப்பம். இதற்கு தீர்வுகான வேண்டும் என்ற துடிப்பு. இப்பொழுது எங்கு பார்த்தாலும் இராசி கல், ஜோசியம் போன்ற விளம்பரம். எங்கு செல்வது, என்ன செய்வது என தெரிந்து கொள்ள பலரிடம் விசாரித்தேன். எல்லோரும் ஒரே மனதாக பரிந்துரைத்த கடை **பத்மஸ்ரீ.** அதன் உரிமையாளர் **ராஜசேகரிடம்** பல கேள்விகளை கேட்டு முடிவில் தீர்மானித்து கல் அணிந்தேன். நான் தெரிந்து கொண்டவற்றை பலர் அரிய இதோ

மன வலிமை பெற இந்த கற்கள் எந்த வகையில் உதவும்?

இந்த கற்களை அணிவதன் மூலம் மனதில் உள்ள குழப்பங்கள் நீங்கிவிடும். மன குழப்பம் தீர்ந்தாலே மனவலிமை தானாகவே வந்துவிடும். இது மன குழப்பத்தை தவிர்ப்பதை மட்டுமல்லாமல் அதே நேரத்தில் மன அமைதியையும் தருகிறது.

வாழ்க்கையில் திட்டங்களை செயல்படுத்துவதில் ஏற்படும் தாமதத்தை தவிர்க்க இக்கற்கள் நிவர்த்தி ஆகுமா?

கண்டிப்பாக! நாம் திட்டமிட்ட முறையில் வாழ்க்கை அமைய, ஒருவரின் ஜாதகத்தை ஆராய்ந்து கிரக நிலைகளின் மாற்றங்களுக்கேற்ப உரிய கல் அணிவதன் மூலம் தடைகளை நீக்கி வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறலாம்.

எந்த பிரச்னையானாலும் பத்மஸ்ரீயின் அதிர்ஷ்டக் கற்களால் தீர்க்க முடியுமா?

நிச்சயம் முடியும். 1. திருமணம் தாமதமா? 2.குடும்பத்தில் குழப்பமா? 3.குழந்தை இல்லையா? 4.குழந்தையின் கல்வி சிறக்க? 5.உத்தியோகம் கிடைப்பதில் தடையா? 6.வியாபாரத்தில் நஷ்டமா? 7.உத்தியோகத்தில் உயர்வு பெற? 8.சொத்து, சுகம், வீடு, வாசல், வாங்க 9. வழக்குகளில் வெற்றிபெற? 10. உடல் நலம் பெற 11.வெளிநாடு பயணம், போன்ற எல்லா பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வு காண எங்களால் முடியும்.

*என் ஜாதகத்தை **பத்மஸ்ரீ** துல்லியமாக கணித்து அதற்குத் தகுந்த கல்லை அணியச் செய்தார்கள். நான் அதை அணிந்தவுடன் வியாபாரத்தில் நல்ல முன்னேற்றமும் மன அமைதியும் பிரச்னைகளை மிக சுலபமாக தீர்க்கும் வழியும் கிடைத்தது. என்னைப் போல் நிறைய மக்கள் பத்மஸ்ரீக்கு விஜயம் செய்து பயன்பெறும்மாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன். இந்த நன்றியை **பத்மஸ்ரீ** ராஜசேகருக்கு தெரிவிக்கிறேன்.*

V. Swamy C.A. Chennai - 17

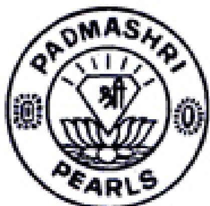
தொடரும்...

ஜாதகத்துடன் நேரில் வருபவர்களுக்கு எந்த கற்கள் அணிய வேண்டும் என்று கூறுவதற்கு ரூ.151/- மட்டுமே. (ஐந்து கேள்விகளுக்கும் பதில் அளிக்கப்படும்) வெளியூர் நபர்கள் ரூ.225/-உடன் ஜாதகத்தின் நகலையோ(அ)பிறந்த தேதி, நேரம், இடம் போன்ற விவரங்களுடன் தீர்க்க வேண்டிய உங்களது பிரச்சினைகளையும் எழுதி D.D/M.O.வை PADMASHRI PEARLS என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

வெளிநாட்டில் வசிப்பவர்கள் US$ 10 பத்மஸ்ரீ பேர்ல்ஸ்க்கு அனுப்பினால் ஜாதகத்திற்குண்டான பலன்கள், கற்களுக்கான பலன்கள், ஆலோசனை மற்றும் கேள்விகளுக்கு பதில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

E-mail:padmashrigems@usa.net | Web site:http://www.padmashrigems.8m.com

பாரம்பரியமிக்க ரத்தினக் கற்கள் வழங்கும் கைராசியான நிறுவனம்



PADMASHRI PEARLS & GEMS

139 Arihant Complex, (Ground Floor, Right side.)
North Usman Rd, T. Nagar, Chennai - 17.
Ph: 8226128, 8234060, pager: 9632-756314,
HYDERABAD SHOW ROOM: 2-4-47, M.G.ROAD,
SECUNDERABAD - 3. PH: 841936.
வேலை நேரம் : காலை 10.30 முதல் மாலை 8.30 வரை



We Serve
1917-1997
80 Years

வாசகர்களுடைய கருத்தை நாங்கள் வரவேற்கிறோம்.

Advt

சண்டை போடும் குழந்தைகள்

ஒரு குயவன் எவ்வாறு களி மண்ணைப் பிசைந்து, பிசைந்து, தனக்குத் தேவையான வடிவங்களை வடிவமைக்கிறானோ, அதுபோல, குழந்தைகள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தையும் உருவாக்க முடியும்.

குழந்தை எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறது என்பது அது பிறந்த வீட்டின் சூழ்நிலையைப் பொறுத்தது. எனவே குழந்தையின் நடத்தையில் ஏற்படும் பிரச்னைகளுக்கு வீடுதான் (அதாவது வீட்டிலுள்ளவர்கள்) பொறுப்பேற்க வேண்டும்.

குழந்தையின் உணர்வுகள் சரிவர, கவனிக்கப்படாவிட், மதிக்கப்படாவிட்டால், கண்டிப்பாக, குழந்தையின நடத்தையில் கடுமையான பிரச்னைகள் ஏற்படும்.



கவனம் செலுத்தப்படாத, சலிப்படைந்த, மனச்சோர்வடைந்த, பீதியினால் உந்தப்பட்ட குழந்தை தன் பிற்கால வாழ்க்கையில் கடும் குற்றவாளிகளில் ஒருவனாக ஆகிவிடலாம்.

குழந்தை, நடந்து கொள்ளும்விதம் சரியாக இல்லாவிட்டால், பெற்றோர், 'குழந்தையின் இந்த முறையற்ற நடத்தைக்குப் பின்னால் இருப்பது என்னவாக இருக்கும்' என்ற கேள்வியை எழுப்ப வேண்டும். இம்மாதிரியான கேள்வி எழுப்பப்பட்டவுடன் குழந்தையின் முறையற்ற நடத்தைக்கான காரணங்கள் புலனாகும். இக்காரணங்களை நன்கு அலசிப் பார்க்க வேண்டும்.

ஆனால், குழந்தை முறையற்ற வகையில் நடந்து கொள்வதைக் கவனிக்கும் பெற்றோர், உடனடியாகச் செய்வது, குழந்தையை ஏதோ ஒரு வகையில் தண்டிப்பது. இங்கேதான் பெற்றோர் தவறு செய்கிறார்கள்.

எது ஒழுங்கானது, எது ஒழுங்கீனமானது என்று வேறுபடுத்திக் கூறுவதில் பெற்றோர் தெளிவாக இல்லாததால், குழந்தைக்குக் குழப்பம் ஏற்படுகிறது. குழந்தை, அடுத்தடுத்து, சரமாரியாக, பெற்றோரிடம், கேள்விக்கணைகளைத் தொடுக்கும்போது, களைப்பான, விரைவில் கோபம் கொள்ளக்கூடிய பெற்றோருக்கு பொசுக்கென்று கோபம் வந்துவிடும். இதன் காரணமாக ஒரு சில சமயங்களில், குழந்தையிடம் பெற்றோர், ''வாயை மூடு'' என்று கத்த முற்படலாம். மற்ற சமயங்களில், குழந்தைகள் கேள்விக்கணைகளைத் தொடுக்காமல் இருக்கும்படி இனிப்புப் பண்டங்களைக் கொடுக்கலாம்.

பெற்றோரின், நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் இவ்வாறான வேறுபாடு இருக்கும் போது, குழந்தைக்குக் கண்டிப்பாகக் குழப்பம் ஏற்படும். எது ஒழுங்கானது, எது ஒழுங்கீனமானது என்பது பற்றி குழந்தைக்கு வழிகாட்டுதல் எதுவும் இல்லை. சில சமயங்களில் குழந்தை, தன் பெற்றோர் தன் மீது கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதற்காக, ஒழுங்கீனமாக நடந்து கொள்ளலாம்.

பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் கவனம் எப்போதும் சமனமாக இருத்தல் வேண்டும். மேலும் வழிகாட்டுதல் தெளிவாகக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அதாவது எதைச் செய்யலாம், எதைச் செய்யக் கூடாது என்பது பற்றியது. கொடுக்கப்படும் கவனம் தேவையானதுக்கு அதிகமாக இருக்கும்பட்சத்தில், குழந்தையைக் கெடுத்து விடும். கொடுக்கப்படும் கவனம், தேவைக்குக் குறைவாக இருக்கும்பட்சத்தில் அதிகமான கவனத்தை ஈர்க்க தவறான முறையில் நடந்து கொள்ள ஆரம்பிக்கும்.

குழந்தை நடந்து கொள்ளும் முறை சரியில்லை என்பதைக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அறிகுறிகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

1. பயம். இனம்புரியாத பயத்தினால், நீண்ட நேரம் பாதிக்கப்படுதல்.

2. தன்னைச் சுற்றிலுமுள்ள பெரியவர்களிடமிருந்து விலகி, மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்படுதல்.

3. குழந்தையின் நடத்தையில் திடீரென்று அதிகபட்ச மாறுதல்.

4. உறங்குவது தொடர்பான பிரச்னைகள்.

5. பிடிவாதம்

6. கீழ்ப்படியாமை, பொய் சொல்லுதல்.

7. எதையாவது அடித்து நொறுக்குதல்.

குழந்தை தவறாக நடந்து கொள்வதற்குக் காரணம், குழந்தையின் உணர்வுகள் பாதிக்கப்படுவதுதாம் என்பதைப் பெற்றோர் நன்கு உணர வேண்டும். "என்னை அவர்கள் விரும்பவில்லை" என்ற உணர்வே குழந்தையை வெகுவாகப் பாதிக்கிறது. இந்த உணர்வினால் பாதிக்கப்படும்போது, குழந்தை கோபம் கொள்வதால் அது குழந்தை நடந்து கொள்ளும் முறையைப் பாதிக்கிறது. பெரியோர்கள், குழந்தைகளின் செவிபட, குழந்தைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

குழந்தையை நேசியுங்கள். நீங்கள் ஏதாவது தவறு செய்திருந்தால், அதாவது குழந்தையை உதாசீனம் செய்திருந்தாலோ, புறக்கணித்திருந்தாலோ, அதை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். பெற்றோர், தாங்கள் செய்யும் தவறுகளுக்காக, வருத்தம் தெரிவிக்காத வரையில், அவர்கள் குழந்தைகளுக்கும் அந்தப் பழக்கம் வராது. குழந்தைகள் வளர வளர, பெற்றோர் அதிகமாகப் பேசுவதை நிறுத்தி குழந்தைகள் பேசுவதைக் கவனிக்க வேண்டும். சிறியவர்கள் கூறுவதைப் பெற்றோர் அதிகமாகக் கவனிக்கும் போதே, பெற்றோர், குழந்தைகள் இடையே நெருக்கமான உறவு ஏற்படும்.

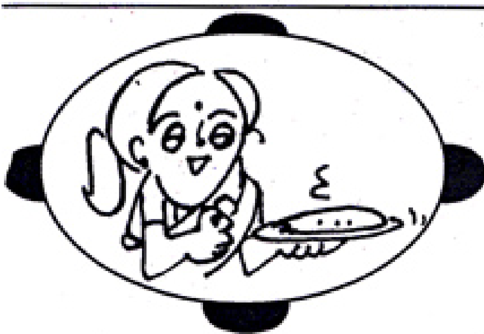
குழந்தையின் தவறான நடந்து கொள்ளும் முறையில் மிக சிக்கலான காலகட்டம் நான்கு என அறியப்பட்டுள்ளது. அவைகள் கீழே அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

காலகட்டம்	வயது	ஆக்கபூர்வமான விளைவு	எதிர்மறை விளைவு
நம்பிக்கை/ அவநம்பிக்கை	பிறந்தது முதல் 1½ வயது வரை	மற்றவரிடம் நம்பிக்கை வைக்கிறது. மேலும் பாதுகாப்பான உணர்வை வளர்த்துக் கொள்கிறது.	சூழலைப் பற்றி நிச்சயமாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாத பயத்தால் உந்தப்படுதல் இந்த காலகட்டத்தில் பொதுவாக, பயம், கவலை, எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கவலை ஆகியவை ஏற்படுகிறது.
சுதந்திரம்/ அவமானம்/ சந்தேகம்	1½ வயதிலிருந்து 3 வயது வரை	சுதந்திரமான போக்கை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய மனோபாவம் ஏற்படுகிறது. தாமாகவே முடிவுகளை எடுக்கக் கற்றுக் கொள்கிறது. தாமாகவே செயல்படுகிறது.	ஒரேயடியாக கட்டுப்பாடு செய்யப்படும்போது சுய கௌரவத்தை இழப்பதாக உணர்கிறது. தர்ம சங்கடமான நிலையும் ஏற்படுகிறது.
குற்ற உணர்வு	3–6 வயது	திட்டமிட்டுச் செயல்படுவது. புதிய ஆற்றலைப் பரீட்சிப்பது சவாலை ஏற்பது.	புதியவைகளைச் செய்ய முயற்சிக்கும்போது. தோல்வி ஏற்படுமே என்று பீதி கொள்கிறது. தோல்வி அடைந்தால் தண்டனை கிடைத்து விடுமோ என்ற குற்ற உணர்வினால் அவதிப்படுகிறது.

கறுகறுப்பாக இருத்தல்/தாழ்வு மனப்பான்மை யுடனிருத்தல்.	6–12 வயது	திறமையை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலமாக அங்கீகாரம் பெறுதல். இதனால் குழந்தையின் சுயகௌரவம் பாதுகாக்கப்படுகிறது.	குழந்தையின் திறமை அடையாளம் கண்டு கொள்ளப்படாவிட்டால், வெறுப்பு/சலிப்பு ஏற்படுகிறது. தாழ்வுமனப் பான்மையால் மற்றவரிட மிருந்து விலகியே இருக்க முயற்சிக்கிறது.

''நீ எதற்கும் லாயக்கில்லை'' என்று குழந்தையைச் சாடுவதைத் தவிர்த்து, ''அட பிரமாதம், நீ மிகவும் நன்றாக இதைச் செய் திருக்கிறாய், உனக்கு எக்கச்சக்கமான திறமை இருக்கிறது'' என்று பாராட்டும்படியான சந்தர்ப்பங்களை உண்டாக்கவும்.

தாங்கள் விரும்பியவற்றைச் செய்ய ஏதுவான திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள விருப்பம் உடையவர்கள் குழந்தைகள். மற்ற வர்கள் விரும்பியதை குழந்தைகள் செய்ய வேண்டும் என்று பெரியோர்கள் நினைப்பது கூடாது. குழந்தைகள் தாம், தாமாகவே இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவதுதான் இதற்குக் காரணம். தாம் தாமாகவே இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பும்போது, அவர்கள் விருப் பங்கள் ஆபத்தானவையாக இல்லாதபோது அவைகளை நிராகரிக்கக் கூடாது. குழந்தை கள் தாங்களும் சாதிக்கிறோம் என்று பெரு மைப்பட்டுக் கொள்ள, இவைகள் பெற் றோருக்கு நல்ல வாய்ப்புகள். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் இம்மாதிரியான விருப்பங்கள் நிறைவேறக்கூடிய வகையில் திட்டம் தீட்டிக் கொடுத்து, குழந்தைகள் அவைகளைச் செயல்படுத்துமாறு ஊக்க வேண்டும்.



அடைக்கு அரைக்கும்பொழுது வெங் காயத்தையும் சேர்த்து அரைத்து விடவும். வெங்காயம் பிடிக்காதவர்கள் கூட கண்டுபிடிக்கத் தெரியாமல் சப்புக் கொட்டிக் கொண்டே சாப்பிடுவார்கள்.

- பத்மினி

குழந்தைகளின் அடிப்படைத் தேவைகள்:

1. உடல்ரீதியான தேவைகள் 2. மனரீதி யிலான தேவைகள் புத்தி ரீதியிலான தேவை கள், 3. உணர்ச்சிரீதியிலான தேவைகள், 4. சமூக ரீதியிலான தேவைகள்.

குழந்தைகளின் அடிப்படைத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாவிட்டால், அவைகளைப் பெறுவதற்காகக் குழந்தை நிச்சயமாக போராடுகிற அவசியம் ஏற்படுகிறது. தன்னு டைய அடிப்படைத் தேவைகள் தனக்குக் கிடைக்காதபோது முதற்படியாக பணிந்து போதல் என்ற உத்தியை முயற்சி செய்து பார்க்கிறது. இந்த முறை குழந்தைக்குத் திருப்தி அளிக்காததால், அடிப்படைத் தேவைகளை அடைய பல்வேறு உத்திகளைப் பின்பற்றத் தொடங்குகிறது.

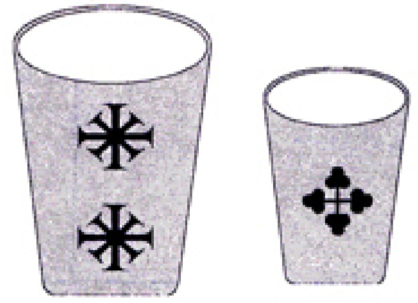
பெரியோர்கள் குழந்தையின் அடிப்படைத் தேவைகளை அசட்டை செய்தாலோ (அ) குழந்தையைத் துன்புறுத்தினாலோ, குழந் தைக்கு, பெரியோரிடமிருந்து விலகி இருத்தலைத் தவிர வேறு வழியில்லை என்ற நிலை ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு விலகி இருத்தல், குழந்தையிடம் ஒரு சந்தேக உணர்வை ஏற் படுத்தி, பிறகு இந்த சந்தேக உணர்வு மனதைப் பாதிக்குமளவுக்கு வளர்ந்து விடுகிறது. இதனால் குழந்தைக்கு உணர்ச்சிப்பூர்வமான இறுக்கநிலை ஏற்பட்டு, எதிலும் கவனம் செலுத்த முடியாமல், மனநிலை பாதிக்கப் பட்ட குழந்தையாக மாறிவிடும் கட்டம் இது. இந்தக் கட்டத்தில், அக்குழந்தையின் சக்தி வியர்த்தமாகிறது. குழந்தையின் மனநிலை பாதிக்கப்படாமல் நடந்து கொள்வது, பெற்றோரின் மிக முக்கிய கடமையாகும்.

குழந்தையின் நடத்தையை எப்படி சரி செய்வது?

கெட்ட உணர்வுகள் நீக்கப்பட்டுவிட்டால், கெட்ட செயல்கள் தாமாகவே மறைந்துவிடும். கெட்ட உணர்வுகளை நீக்க, முதற்படியாக, அந்த உணர்வுகள் எவை என்பது பற்றி, நிதானமாகச் சிந்திக்க வேண்டும். பிறகு குழந்தையோடு சேர்ந்து உட்கார்ந்து அன்பாகவும், தர்க்க ரீதியாகவும், இனம் கண்டு கொள்ளப்பட்ட கெட்ட உணர்வு

நம் வீட்டில் வைத்திருக்கும் கண்ணாடி தம்ளரில் நாம் உபயோகிக்கும் நெயில் பாலீஷ் கொண்டு ஏதாவது டிசைன், அல்லது சிறு சிறு புள்ளிகள் வைத்தால், பார்ப்பதற்கு மிக அழகாக இருக்கும். பெரும்பாலும் சிவப்பு நெயில் பாலீஷ் உபயோகிப்பது நல்லது.

— ஆர். பிரஸன்னா.



களைப் பற்றிக் குழந்தையோடு பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு குழந்தையின் ஆலோசனையோடு, இந்தக் கெட்ட உணர்வுகளை எந்த முறையில் நீக்க முடியும் என்பது பற்றி குழந்தையோடு சேர்ந்து முடிவெடுக்க வேண்டும். குழந்தையிடமிருந்து கெட்டவைகளை நீக்க இது ஒன்றுதான் சிறந்த வழி. இங்கு குறிப்பிட்ட முறை உடனடியாகச் செயல்படாது. சிறிது காலந்தாழ்த்திதான் செயல்படும் என்பதைப் பெற்றோர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பெற்றோர் தமது நேரத்தில் ஒரு கணிசமான பகுதியைத் தங்களோடு பேசுவதிலோ(அ) விளையாடுவதிலோ செலவழிக்க வேண்டும் என்று குழந்தைகள் நினைப்பது அவர்களுடைய, பிறப்புரிமையாகும். எப்போதெல்லாம், குழந்தைக்காக நேரம் ஒதுக்கப்பட வேண்டுமோ, அப்போதெல்லாம், நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். பெற்றோர் மிக நெருக்கமான முறையில் குழந்தையோடு மிக அமைதியாகப் பேச வேண்டும். பெற்றோர் குழந்தையிடம் பேசும் விதம் குழந்தைக்கு, ஒரு நிம்மதி அமைதி ஏற்படும் வகையில் இருக்க வேண்டும். பெற்றோர்களே, குழந்தைக்காக தினமும் அரைமணி நேரம் ஒதுக்குங்கள். குழந்தையிடம் பேசுவதன் மூலமாக, பெற்றோர் மிக நிறையவே கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தவறான வழியில் நடக்கும் குழந்தைக்கு சில பொறுப்புக்களைக் கொடுத்து குழந்தையை பொறுப்புள்ளதாகச் செய்யுங்கள். தவறான வழியில் நடக்கும் குழந்தை என்றாலும், அக் குழந்தை, முடிவுகளை எடுக்கவோ, தீர்மானிக்கவோ, கண்டிப்பாக விருப்பப்படும். எடுத்துக்காட்டாக, வீட்டுக்கு வரும் விருந்தாளிகளை உபசரிக்கும் பொறுப்பை இம்மாதிரியான குழந்தைகளிடம் கொடுக்கலாம். பெற்றோர், வீட்டிலேயோ(அ) வீட்டிற்கு வெளியிலோ செய்யும் வேலைகளில், இம்மாதிரியான குழந்தைகளை உதவி புரியச் செய்யலாம். அவ்வப்போது, பொறுப்புக்கள் கொடுக்கும்போது, குழந்தை காலக்கிரமத்தில் பொறுப்புள்ளதாக ஆகலாம்.

ஒரு குழந்தைக்கும், இன்னொரு குழந்தைக்கும் இடையே 'அட்ஜஸ்ட்மெண்ட்' ஏற்படுவது, பெற்றோருக்கும் குழந்தைக்கும் இடையே ஏற்படும் அட்ஜஸ்ட்மெண்ட்டைவிடக் கடினமானது. அதாவது, குழந்தைக்கும் பெற்றோருக்குமிடையே அட்ஜஸ்ட்மெண்ட் எளிதில் ஏற்படலாம். ஆனால் இரு குழந்தைகளுக்கிடையே அவ்வளவு எளிதாக ஏற்படாது.

1) பயங்கரமாக தாக்குவதற்கு முற்படுதல்

2) ஏமாற்றமடைவதால் ஏற்படும் தாங்க முடியாத கோபம்

3) அபிப்ராய பேதங்களை சண்டையிடுவதன் மூலம் தீர்த்துக் கொள்ளுதல்

4) மற்ற குழந்தைகளுக்கு எந்த உரிமையும் கொடுக்காமலிருப்பது

குழந்தை வளர்ந்து, பெரியவனாக/வளாக ஆகும்போது, மேற்கூறப்பட்ட குறிப்பிட்ட குணங்கள் பூரணமாக மாறிவிடும். எப்போதும் சண்டைக்குத் தயாராக இருக்கும் குழந்தை, அடிக்கும், துப்பும், கடிக்கும், உதைக்கும், தள்ளும், எறியும்(அ) தாக்குவதற்குத் தயாராக இருக்கும். இம்மாதிரியான குணங்கள் உள்ள குழந்தை, பள்ளி செல்வதற்கு முன்பு, நல்ல விதமாய் பழகுவதற்குப் பழக்கப்படுத்தப்பட வேண்டும். இல்லாவிடில், பள்ளிக்கும், பெற்றோருக்கும், ஏன் சம்பந்தப்பட்ட குழந்தைக்கும் பல கடுமையான பிரச்னைகள் எழும். ஒரு குழந்தை, பிரச்னைகளை எழுப்பக் கூடியது என்று குழந்தையின் ஆரம்ப பருவத்திலேயே அறிய முடியும்.

மிகவும், குறைவான புத்திசாலித்தனத்தை உடைய குழந்தைகள் அதிகமாக, சண்டித்தனமும், முரண்டு பிடிப்பதும் உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். குழந்தையின் சண்டித்தனம், முரண்டுபிடிப்பது பற்றி பல கோட்பாடுகள் உள்ளன. தந்தை பல நாட்கள் வீட்டில் இல்லாமலிருந்தாலும், குழந்தையிடம், சண்டித்தனம், முரண்டு பிடிப்பது ஆகியவை படிந்து விடும் என்று மனோதத்துவ நிபுணர்கள்

கூறுகிறார்கள்.

குழந்தை வளரும் சூழ்நிலையில் மாறுதல் ஏற்பட்டால், குழந்தையின் சண்டித்தனம், முரண்டு பிடிப்பது போன்றவை மாறக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. சங்கீதத்திற்கு இதில் முக்கிய பங்கு உண்டு. வீட்டிற்கு வெளியே ஆடக் கூடிய விளையாட்டுகளில் குழந்தைக்கு ஈடுபாட்டை உண்டாக்க வேண்டும். குழந்தை கள் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும்போது, பெரியவர்கள் அவர்களை சரியான முறையில் கண்காணிக்க வேண்டும். குழந்தை அடம் பிடித்தால் அதோடு சேர்ந்து, பெற்றோரும் பிடிவாதமாக இருக்கக் கூடாது.

ஒரு குழந்தை தன் கோபத்தை வேறு வழிகளில் வெளிப்படுத்தும் வகையில் உதவ வேண்டும். வேறு வழிகள் காட்டப்பட்டால், குழந்தையின் அடம்பிடிக்கும், முரண்டு பிடிக் கும் சுபாவம் மாறக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. தன்னுடைய முரண்டுபிடிக்கும், அடம்பிடிக்கும் தன்மையை நியாயப்படுத்து வதற்காகக் குழந்தை கொடுக்கும் காரணங் களை அதிகமாகப் பொருட்படுத்த வேண் டாம். எடுத்துக்காட்டாக, குழந்தை "அவன் தான் முதலில் சண்டையை ஆரம்பித்தான்" என்று கூறினால், அக்குழந்தையிடம் ''நீ சண்டை போடாமல், அந்தப் பிரச்னையை எவ்வாறு கையாண்டிருப்பாய்'' என்று கேட்கப்பட வேண்டும்.

பெற்றோர், தன் குழந்தையின் நண்பர்கள் யார் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தன்னை விட சிறிய குழந்தையைத் துன் புறுத்தும்போது, பிராணிகளைத் துன்புறுத்தும் போதும், குழந்தைக்குக் கொடூரமான சுபாவம் இருக்கிறது என்பதைப் பெற்றோர் புரிந்து கொண்டு, அவ்வப்போது இந்தச் செயல்க ளைத் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும்.

அடுத்ததாக, குழந்தையின் சமுதாய விரோதச் செயல்களைக் கண்காணிக்க வேண்டும். இவைகள் (அ) கீழ்ப்படியாமை (ஆ) பொய் பேசுதல். இவை இரண்டும் ஆரம்ப காலத்தில் ஏற்படாமல் வயதாக ஆக, விட லைப் பருவத்தில் வீட்டை விட்டு ஓடுவது, பள்ளியில் புகை பிடிப்பது, பாலியல் செயல் களில் ஈடுபடுவது என்று சமுதாய விரோத செயல்களாக விரிவடையலாம்.

பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தை நீண்ட நாட்கள் பிரிந்திருப்பது, விடலைப் பருவத் தினர் தொடர்ந்து நீண்ட நாட்கள் பெற் றோரை/பெரியோரைச் சார்ந்திருப்பது - ஆகிய காரணங்களால் மேலே குறிப்பிடப் பட்ட சமுதாய விரோத செயல்கள் ஏற்பட லாம். குழந்தை நல்லவிதமாக நடந்து கொள் வதை மெச்சி, அவ்வப்போது சன்மானம் கொடுக்கப்படுவது, தவறுதலாக நடந்து கொள்ளும்போது தண்டனை கொடுப்பது, சமுதாயம் மெச்சும்படியாக எவ்வாறு நடந்து கொள்வது என்பதற்கான முன்மாதிரிகளைக் கொடுப்பது ஆகியவை நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

பெற்றோரையோ/ பெரியோரையோ எதிர்த்துப் பேசுவது, அவர்கள் சொல்வதற்கு மாறான செய்கையில் ஈடுபடுவது (எடுத்துக் காட்டாக, அமைதியாக இருக்கும்படிச் சொல்லும்போது, சத்தம் போடுவது) போன்றவை, கீழ்ப்படியாமைக்கு எடுத்துக் காட்டு. பெற்றோர் ஒருபோதும், குழந்தையின் விருப்பத்துக்கு மாறாக 'இல்லை' என்ற சொல்லை உபயோகிக்காதது, (அ) மிகவும் கண்டிப்பாக இருப்பது (அ) பெற்றோரே, முரண்பாடான முறையில் நடந்து கொள்வது (அ) குழந்தையின் மிக அவசியமான தேவை களைப் பூர்த்தி செய்யாமல் இருப்பது ஆகிய காரணங்களால் குழந்தைக்கு கீழ்ப்படியாமை குணம் ஏற்படலாம். இந்நிலையில் பெற்றோர் குழந்தையுடன் மிக நெருங்கிய முறையில் பழகினால் மட்டுமே, குழந்தையின் சமுதாய விரோத மனப்பான்மையைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

பெற்றோர் சர்வாதிகாரியாக இருக்காமல், தம் குழந்தை எவ்வாறு நடந்து கொள்ள

கட்டியாகிப் போன கட்டிப் பெருங்காயத்தைச் சட்டென சமையலுக்கு பயன்படுத்த முடியவில்லையா? இதோ சூப்பர் ஐடியா. இறுகிப் போன கட்டிப் பெருங்காயத்தை ஒரே ஒருமுறை தண்ணீரில் தோய்த்து அப்படியே தனியாக ஒரு டப்பாவில் வைத்து அடுத்த நாள் எடுங்கள்! உங்கள் கைக்கு வேண்டிய அளவு வரும்.

– ஆர். லட்சுமி



வேண்டும் என்று தாம் விரும்புகிறார்களோ, அதே முறையில் நடந்து, குழந்தைக்கு முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும். கீழ்ப் படிதல் பற்றிச் சில அடிப்படையான விதிகள் வகுக்கப்பட வேண்டும். நியாயமான தண்ட னைகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

குழந்தைக்கு கட்டுக்கடங்காத கோபம் ஏற் படும் போது, தன்னிலை தெரியாதவாறு ஆகிவிடுகிறது. இந்நிலையில் குழந்தைக்கு வாந்தி ஏற்படலாம். சிறுநீர் கழிக்கவும் செய்யலாம். சில சமயங்களில் இக் குழந்தைக்கு மூச்சிறைக்கவும் செய்யும். குழந்தை 2 வயதிலிருந்து நான்கு வயது வரை, இம்மாதிரியாக நடந்து கொள்வது சகஜமா னது. தனக்கு வேண்டியது கிடைக்காதபோது, குழந்தை வெறுப்படைந்து இம்மாதிரியாக நடந்து கொள்கிறது. தன் வெறுப்பை, வேறு விதமாகக் காண்பிக்க முடியாத காரணத்தா லேயே மேற்கண்ட முறையில் நடந்து கொள்கிறது. குழந்தைக்குத் தேவை யானதை, குறைந்தபட்ச அளவுக்காவது கொடுத்தால் குழந்தை மேற்கண்ட முறையில் நடந்து கொள்வது தடுக்கப்படலாம்.

குழந்தைக்கு உண்மையைப் பற்றிய உணர்வை உடனடியாக உண்டாக்க முடி யாது. இது காலக்கிரமத்தில்தான் ஏற்பட முடி யும். உண்மை கூறுவதைப் பற்றி, குழந்தை யிடம் அடிக்கடி எடுத்துக் கூறுவதால் மட்டும் குழந்தையிடம் உண்மையின் உணர்வை உண்டாக்க முடியாது. குழந்தைக்கு உண்மை யின் உணர்வு இல்லாதபோது, திருடுவது பொய் சொல்வது, ஏமாற்றுவது போன்ற பழக் கங்கள் ஏற்படலாம். குழந்தை திருடுவதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. பெற்றோரி டமிருந்து குழந்தைக்குக் கிடைக்க வேண்டிய, அன்பு, பாசம், கிடைக்காவிட்டாலும், திருடும் பழக்கம் ஏற்படலாம். தன் சுய கௌரவத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்வதற்காகவோ, (அ) தமக்கு வேண்டிய பொருட்களை வாங்கப் பணம் இல்லாமையினாலோ, திருட முற்பட லாம். அடிக்கடி குழந்தையிடம், நிதானமாக, உண்மை, நியாயம் ஆகியவற்றின் முக்கியத் துவம் பற்றி பக்குவமாகப் பேசி, குழந்தை அவைகளை உணரும்படிச் செய்தால், ஒரு வேளை, திருடுவது தடுக்கப்படலாம். குழந்தை திருடினால், உடனே கோபப்பட்டு அக்குழந் தையை அடித்துத் துன்புறுத்தக் கூடாது. மாறாக, எக் காரணத்தால் குழந்தை திருடு கிறது என்பதை அலசிப் பார்த்து மூல காரணத்தைக் களைந்து எறிய முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

குழந்தை பல காரணங்களுக்காகப் பொய் சொல்லலாம். குறிப்பிட்ட ஒன்றைப் புறக் கணிப்பதற்காகப் பொய் சொல்லலாம். பொய் கூறுவது, உண்மையான ஒன்றை மாற்றுவது இன்னொருவர் மீது பழி போடுவது, மிகைப்படுத்திக் கூறுவது போன்றவை பொய் யின் மற்ற முகங்கள். தன் சுயகௌரவத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகவும், சில இலாபத்திற் காகவும், தண்டனையிலிருந்து தப்பிப்பதற்காக வும் பொய் கூறப்படுகிறது.

பெற்றோர், குழந்தையை தான் பொய் கூறியதாக ஒப்புக் கொள்ளச் செய்யப் பல வந்தம் செய்யாமல், உண்மையைக் கூறினால், தண்டனை இருக்காது என்றும், அறிவுரை கூறும்போது, காலக்கிரமத்தில் குழந்தை பொய் கூறுவதை நிறுத்த முடியும். குழந்தை பொய் கூறுகிறது என்று தோன்றினால், எந்தக் கார ணங்களுக்காக, பொய் சொல்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்து, அக்காரணங்களை நீக்கிவிட் டால் ஓரளவுக்குப் பிரச்னை தீர்ந்த மாதிரி தான்.

குழந்தையால் முடியாத ஒன்றை, அது செய்ய வேண்டும் என்று பெற்றோர் ஒரேயடியாக வலியுறுத்தும்போது, குழந்தை ஏமாற்று முறைகளில் ஈடுபடுகிறது. மேலும், குறிப்பிட்ட ஒரு செயலில்தான் வெற்றியடைய முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை குழந்தையிடம் இல்லாத போதும், ஏமாற்ற முற்படுகிறது.

— ராஜி

பூரிக்கோ, சப்பாத்திக்கோ மாவு பிசையும் போது வெந்நீரைப் பயன்படுத்துங்கள். அந்த வெந்நீரில் ஒரே ஒரு சொட்டு சோடா உப்பைக் கலந்து மாவில் தெளித்துப் பிசைந்தால் பூரி பெரிதாகவும், நன்கு உப்பியும் புஸ்ஸென்றும் இருக்கும்.

ஆர். லட்சுமி



இதுக்குப் பேர் கோபமில்லை!

கண்ணம்மா பகவதி

"மனுஷி வீடு தங்கினாத்தானே! கால்ல சக்கரத்தைக் கட்டி விட்டு படைச்சிருப்பானோ பிரம்மா தெரியலை."



ராஜாத்தி பொரிகிறாள்.

"ஆமா! அவங்க வீட்ல இருந்தா உனக்கும் அவங்களுக்குமா சண்டை நாறிப் போயிடறது. எங்கம்மாக்கு கொஞ்சம் சமத்துப் போதாதுன்னு ஒனக்கு எளக்காரம். எக்கு எக்குன்னு எக்கறே பேச்சிலே!"

"ஆமா, விவஸ்தையில்லாம காரியம் பண்ணினாப் பேச மாட்டாளாக்கும்! சொல்லுங்களேன் அம்மாவுக்கு இத்தனை பரிஞ்சுண்டு வர்ர மனுஷன்! சம்பளம் வர இன்னும் பத்து நாளுக்கு மேல் இருக்கே. இருக்கற அத்தனை ஜீனியையும் கொட்டி கேசரி கிளறாட்டா யாரானும் அடிக்கறாளா? குறைச்சு செஞ்சு திங்கப்படாதா? எல்லாம் பகாசுரன் பகாசுரனாத் திங்கணுமா?"

"அவ எங்கேடி தின்னா? ஆனாலும் உனக்கு வாய் ஜாஸ்தி ராஜாத்தி! எங்கப்பா ஏகமா சம்பாதிச்சுப் போட்டார். வக்கணையா செஞ்சு போட்டுப் பழகிட்டா எங்கம்மா. குழந்தைகள் செழிப்பா திங்கட்டுமேன்னு செஞ்சிருப்பா. அதுக்காக நேத்திக்கு அத்தனை கடுகடுன்னு சண்டை பிடிச்சிருக்க வாண்டாம் நீ! அதான் உங்கிட்ட கிடந்து மல்லுக் கட்டுவானேன்னு அங்கே இங்கேன்னு பரதேசம் போனாப்ல போறா எங்கம்மா."

கணேசனுக்கு தாய்ப் பாசம் ஜாஸ்தி.

ஆனால் லக்ஷ்மி போயிருப்பது இன்ஜினியர் ராமனாதன் வீட்டுத் திதிக்கு. ராமனாதன் மனைவி பங்கஜம், 'சித்த ஒத்தாசைக்கு வாங்களேன் மாமி' என்று போன வாரமே கூப்பிட்டிருந்தாள்.

லக்ஷ்மிக்கு ஓய்வில்லாமல் காரியம் பார்த்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். அது ஒரு யந்திரப் பிறவி. வக்கீல் வீட்டில் விசேஷமா லக்ஷ்மிதான் அடுக்களையில் முன்னே நிற்பாள். ரயில்வே மானேஜர் சேஷாத்ரி ஐயர் வீட்டில் திவசமா - திவசச் சாப்பாடு தயாரிப்பது முதல் வாத்தியாருக்கு வேண்டியது எடுத்துக் கொடுப்பது வரை சகலமும் லக்ஷ்மிதான். கல்யாணமா, சீமந்தமா, வளைகாப்பா யாருக்கானாலும் தட்டாமல் தன் வீட்டு வேலை போல் பம்பரமாய் செய்ய லக்ஷ்மிக்குத்தான் அப்படி ஒரு மனசு இருக்கும். இது போக கோடையில் வீடு வீட்டுக்கு அரிசி வடாம், இலை வடாம், கரு வடாம் என்று வேறு மனசு கோணாமல் போட்டுத் தருவாள்.

"இதென்னத்துக்காம் கூலிக்காரி மாதிரியா வீடு வீடாப் போய் வேலை பார்க்கறது? வீட்ல இருக்கறதைத் தின்னுட்டு இருக்கப்படாதா ஒங்கம்மா."

தன் உள்ளூர் நாத்தனார் லலிதாவிடம் குறைப்பட்டுக் கொள்வாள் ராஜாத்தி.

ராஜாத்தியிடம் எதுவும் சொல்லாவிட்டாலும்,

'ஆமா! இங்க கணேசன் சம்பாத்யத்தில் எங்கம்மா வயித்துக்கு நல்லாக்கூட சாப்பிட முடியாது. இதுல இவகூட எந்த நேரமும் மல்லுக் கட்டிக்கிட்டு வேற கிடக்கணும். அம்மாவை எதுக்கெடுத்தாலும் நொடுக்கு நொடுக்குன்னு குத்தஞ் சொல்லிட்டே இருப்பா இவ. இவள்கிட்டே இம்சைப் படறதைக் காட்டிலும் அம்மா அவ இஷ்டத்துக்கு யார் வீட்லயோ உதவியா வேலை செய்து குடுத்துட்டு வாய்க்கு ருசியா நல்லதா சாப்டுட்டுப் போகட்டும்.'

என்று நினைத்துக் கொள்வாள் லலிதா.

கணேசனுக்கு வருமானம் குறைச்சல். இதில் பூரணியும் நித்யாவும் இரண்டு குழந்தைகளாகி விட்டதில் ராஜாத்தி குடித்தனம் நடத்துவது சிரமத்தில்தான்.

சிரமத்தின் வடிகாலாகவோ என்னவோ, இல்லை எல்லா மாமியார் மருமகள்களுக்குள் இடையில் வரும் சண்டை மாதிரியோ அடிக்கடி மாமிக்கும் ராஜாத்திக்கும் சண்டை வந்து விடுகிறது. ராஜாத்திக்கு படபடப்பு ஜாஸ்தி. வெகு நேரம் ஓய்ச்சலில்லாமல் கடுமுடுவென்று வறுத்துக் கொட்டுவாள் வார்த்தைகளை. மாமி அப்படியில்லை, வருத்தம், கோபம் முகத்தில்தான் தெரியுமே ஒழிய அனாவசியமாய் அதிகம் பேச மாட்டாள்.

மருமகள் பட்டாசாய் வெடிக்கையில் அவள் முகத்தை வெறுமனே ஒரு பார்வைதான் பார்ப்பாள். அமைதியான தன் அம்மாவை தன் பெண்டாட்டி திட்டித் தீர்க்கிறானே என்று கணேசனுக்குப் பொறுக்காது.

''நிறுத்துடி, ராசாத்தி! இனிமேயும் பேசினே அடிபடுவே!'' என்று எச்சரித்துப் பார்ப்பான். ஊம்ஹூம் ராஜாத்தி கத்தித்தான் ஓய்வாள்.

''ஓம் பெண்டாட்டிக்கு ஆனாலும் வாய் ரொம்ப ஜாஸ்தி கணேசா!'' அவனை, 'நீ சரியாக அவளைக் கண்டிக்கிறதில்லை' என்கிற தொனியில் சொல்கிற லலிதாவிடம்.

''என்ன பண்ணச் சொல்றே. நானும் சொல்லிப் பார்த்துட்டேன். இவளைப் போல செட்டும் கட்டுமா நம்ம அம்மா வால இருக்க முடியாது. அம்மா அந்தக் காலத்து மனுஷி, பெருங்கை.''



'போதுமே, பெண்டாட்டியை விட்டுக் கொடுக்க மாட்டான் இந்தக் கணேசன்' என்று மனுதுக்குள் நொடித்துக் கொள்வான் லலிதா.

ஒருநாள் மதியம். நல்ல வெயில். கதவு தட்டுகிற சத்தத்தில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த ராஜாத்தி எழுந்து போய் கதவைத் திறந்தாள். லலிதா.

"உள்ள வா லலிதா! அப்பாடி! என்ன வெயில் கொளுத்தறது பாரேன்."

"அம்மா எங்கே ராசாத்தி?"

"ஒங்கம்மா என்னிக்கு வீட்ல இருந்தா? போயாச்சு சந்தானம் டாக்டர் வீட்டுக்கு விடிஞ்சு எழுந்திருந்ததுமே. பல்லைத் தேச்சுக் குளிச்சுக் காப்பி குடிச்சதுதான் மாயம் புறப்பட்டுப் போயாச்சு. டாக்டர் பேரனுக்கு ஆண்டு நிறைவு. ஆயுஷ் ஹோமம், கணபதி ஹோமமாம். பின்ன நிப்பாளா ஒங்கம்மா?"

லலிதா உள்ளே நினைத்துக் கொள்கிறாள்,

'அம்மா டாக்டர் வீட்டுக்கு அப்பப்போ ஒத்தாசை பண்ணப் போய் போன வருஷம் பூரணிக்கு வந்த நிமோனியாவிலயும் டைபாய்டுலயும் ஒத்தைப் பைசா செலவழிக்காம ராஜ வைத்தியம் நடந்தது. செலவழிச்சிருந்தா தெரியும்.'

ராஜாத்திக்கும் இதெல்லாம் மனசுக்குத் தெரியாதது இல்லை.

"என்னவாம்? மட்ட மத்தியானத்தில கொழந்தைக்கு அம்மாவைத் தேடிடுத்து?"

"அம்மாவை எங்க வீட்டுக்கு ஒரு பத்து நாளைக்குக் கூட்டிட்டுப் போலாம்னு வந்தேன்."

ராசாத்தி ஆச்சரியமாய் லலிதாவைப் பார்க்கிறாள். ஒருநாளும் அம்மாவைப் பத்து நாளைக்கு என்று இப்படிக் கூப்பிட்டதில்லையே என்று தெரிகிறது பார்வையில்.

"என் நாத்தனாருக்கு கர்ப்பப் பையில ஏதோ பெரிய ப்ராப்ளம்; டாக்டர் உடனடியா கர்ப்பப் பையையே எடுத்துடணும்ங்கிறாராம். கொழந்தைகளை அவ மாமியார் கிட்ட விட்டுட்டு நாளைக் கார்த்தால இங்க வராளாம். அவளுக்கு அம்மா வீட்டு சௌகரியம் வருமா? வரா. இங்க ஆஸ்பத்திரியில அட்மிட் பண்றதா இருக்கு. எப்படியும் பத்து நாள் ஆஸ்பத்திரியில இருக்க வேண்டியிருக்கும்."

"அதுக்கு?"



ராசாத்தி அதுக்கு என்று கேட்கிற வார்த்தையிலேயே கோவம் இருக்கிறதாகத் தெரிகிறது லலிதாவுக்கு.

"எங்க மாமியார்தான் தெரியுமே, ஒண்ணுத்துக்கும் ப்ரயோஜனமில்லை. இருக்கற டம்ளரை அங்க எடுத்து வைக்க மாட்டாங்க. நா ஒருத்தியா ஆஸ்பத்திரிக்கும் வீட்டுக்குமா அவ்வளவு வேலையும் பார்க்க முடியாது. நோயாளிக்காக செய்யறது போக அவளைப் பார்க்க வரேன்னு வேற அவ மனுஷா கூட்டம் கூட்டமா வந்துடுவா. என் ஒருத்தியால சமாளிக்க முடியாது."

"அதனால?"

"அம்மா ஒரு பத்து நாளைக்கு ஒத்தாசையா எங்கூட வந்திருக்கட்டும், இல்ல ஆஸ்பத்திரியில வந்திருக்கட்டும்."

"இதோ பார் லலிதா! சொல்றனேன்னு நினைச்சுக்காதே. ஒங்கம்மாதான். ஆனா இப்போ அம்மாவுக்கு அதிகம் வேலையெல்லாம் செய்ய முடியறதில்லே. வயசும் ஏறிண்டுதானே போகிறது. ஒரு மணி நேரம் ரெண்டு மணி நேரம் காரியம் பார்க்கறதுக்குள்ளே வேர்த்துக் கொட்டி டயர்டா வரதுன்னு உக்காந்துக்கறாங்க.

ஆஸ்பத்திரிக்கும் விருந்தாளிகளுக்கும்னா ஓய்ச்சல் இல்லாம இருக்கும் வேலை. அம்மாவால முடியாது. உன் மாமியார் வீடு பணக்காரா, ஏன் ஒரு வேலைக்காரியை அமத்திக்கப்படாதா?"





பொரித்த அப்பளம் நமுத்து விட்டால் எண்ணெய் விற்கும் விலையில் தூர எறியாதீர்கள். இரவு கூட்டு செய்து இறக்கும்போது நமுத்த அப்பளத்தை சிறு துண்டுகளாகப் பிய்த்துப் போட்டு கலந்து விடுங்கள். இந்த அப்பளக் கூட்டு மிக்க ருசியுடனிருக்கும்.

— விஜயராணி

லலிதாவுக்கு இதைக் கேட்டதும் கோபம்.

'அடேயப்பா! எங்கம்மாவை நாங் கூப்பிடறதில இவளுக்கு எவ்வளவு பொறாமை. இப்பத்தான் ரொம்பக் கரிசனம் மாமியார் மேல!'

இவளிடம் என்ன கேள்வி என்று சாயந்திரம் அம்மா டாக்டர் சந்தானம் வீட்டிலிருந்து வரும்வரை காத்திருந்து கூப்பிட்டாள் லலிதா. ஊருக்கே உதவியாகப் போகிறவள் பெற்ற பெண் கூப்பிடுகிற போது மாட்டேனென்றா சொல்லுவாள்.

ஆனால் ராஜாத்தி கணேசன் வந்தவுடன் அவனிடம் பிலுபிலுவென்று பிடித்துக் கொள்கிறாள்.

"அதென்னமா கொண்டான் குடுத்தான் வீட்டில வேலைக்காரியாட்டம் போய் நிக்கணுமாம். லலிதா மத்த நாளைக்கெல்லாம் அம்மாவை ரெண்டு நாள் வந்து இரேன்மான்னு கூப்பிட்டதில்லே. இப்போ வேலைக்கு ஆள் தேவைப்படுதோ?"

"ஏய் ராசாத்தி! இது அம்மா பொண் விவகாரம். அம்மாவுக்கு உடம்பு முடியறதில்லைன்னு நீ சொல்றதெல்லாம் இப்போ எடுபடாது. ஜட்ஜ் வீட்டுக்குப் போறா, டி.ஆர்.எம். வீட்டுக்குப் போறா, டாக்டர் வீட்டுக்குப் போறா. எங்க வீட்டுக்கு எனக்கு உதவிக்குக் கூப்பிட்டா மாமியார் மேல ரொம்பக் கரிசனம் போல பேசறா ராசாத்திம்பா. உனக்கென்னத்துக்கு வம்பு. உம் வேலையைப் பார்."

கணேசன் மனைவியை சாந்தமாக அடக்கினான்.

"எப்படியோ ஒழிஞ்சு போங்கோ."

ராசாத்தி தன் பேச்சு பலனளிக்காது என்று விட்டு விட்டாள்.

லக்ஷ்மி, லலிதா வீட்டுக்குப் போய் ஒரு வாரத்துக்கும் மேல் ஆகிவிட்டது. ராஜாத்தி கொல்லைப்புறம் வேலையாய் இருந்தாள். மாமியார் உள்ளே வந்தது தெரியாது. வந்தவள் யாரிடமும் பேசாமல் கட்டிலில் படுத்து விட்டாள்.

பூரணி பாட்டி மேல் ஏறி உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

"எங்கே பாட்டி போனே இத்தனை நாளா?" என்று குனிந்து கேட்டாள்.

பேச்சுக்குரல் கேட்டு உள்ளே வந்த ராஜாத்தி மாமியைப் பார்த்ததும்,

"என்ன அதுக்குள்ளே ஆபரேஷன் வீட்டு ஜோலியெல்லாம் முடிஞ்சாச்சா?"

மகளிரின் அந்த 5 நாட்களில் மாதம் தோறும் இழக்கும் இரும்பு சக்தியை மீண்டும் பெற்று புத்துணர்ச்சி பெற முற்றிலும் பாதுகாப்பான

MENSTIL 5 DAYS

மென்ஸ்டில் பைவ் டேஸ்

இரும்பு சக்தி மட்டுமின்றி

வலியிலும் நிவாரணம்

புத்துணர்ச்சி! புதுமலர்ச்சி !

ஆஹா சந்தோஷம்!



Marketed by : Pan Pharma Post Box No. : 8631 10, R.K. Nagar, Chennai - 41.

Available at all leading Chemists : M.R.P. Rs. 9.37 Inc Taxes for 10' Capsules

தற்போது சென்னையில் மட்டும்



குருமாவிற்கு தேங்காய் அரைக்கும்போது தேங்காயுடன் இரண்டு முந்திரியையும் சேர்த்தரையுங்கள். குழம்பு திக்காவதுடன் ருசியும், மணமும் பிரமாதமாய் இருக்கும்.

— விஜயராணி

என்கிறாள்.

கேட்ட அவளிடம் பதில் ஏதும் சொல்லாமல் அவளையே பார்த்தாள் மாமி. அவள் கண்கள் கலங்கியிருக்கிற மாதிரி தெரிந்தது. 'ஏதோ' என்று புரிகிறது ராஜாத்திக்கு. என்ன என்று துளைத்தெடுத்து விட்டாள் மாமியாரை, கடைசியில் மாமி சொன்னாள்.

''லலிதாவோட மாமியார் மோதிரத்தைக் காணலையாம் காலையில. என்னைப் புடவையெ அவிழ்த்து உதறிக் காண்பிக்கச் சொல்லிட்டா'' 'சுர்'ரென்று நெருப்புப் பற்றுகிறது ராசாத்திக்கு.

''உதறிக் காண்பிச்சீங்களா?''

''ஆமா. வேற வழி? இல்லேன்னு காண்பிச்சேன்.''

''லலிதா இல்லையா அப்போ?''

''அவ ஆஸ்பத்திரிக்குப் போயிருந்தா.''

அவ்வளவுதான். ரௌத்திரம் புறப்பட்டு விட்டது. கைக் குழந்தை நித்யாவுக்குப் பால்கூட கொடுக்கவில்லை.

அடுத்த அரைமணியில் ஸ்ரீரங்கத்தில் லலிதா வீட்டுக் கூடத்தில் சண்டப் பிரசண்டமாய் நிற்கிறாள் ராஜாத்தி.

''மனுஷர் காகல இளைச்சப் போயிருந்தா கலபமா திருட்டுப் பழி சொல்லிடுவீங்களா? எப்படி மனுஷி தெரியுமா என் மாமியார். மங்கு மங்குன்னு வேலை செய்வாளே ஒழிய வேறென்ன சூது தெரியும்! கள்ளங்கபடில்லாத வெறும் வெள்ளை மனசுக்காரியை என்னமா திருட்டுப் பழி சொல்லீங்க? உங்க பணம் உங்க மட்டுக்கும், நிரபராதியைப் பழி சொன்னா பாவம் தீர்க்க முடியாது தெரிஞ்சுக்குங்கோம்மா. டாக்டர் வீட்லேயும், ஜட்ஜ் வீட்டுலயும் எங்க மாமியாரை அவங்க வீட்டு மனுஷியா நினைச்சு ஒத்தாசைக்குக் கூப்பிட்டா உங்களுக்கு இளக்காரமாப் போச்சோ! வேலைக்கு கூப்பிட்டதுமில்லாம திருட்டுப் பழி வேறயா. எதுக்கும் எதையும் யோசிச்சுப் பேசப் பழகுங்கோ. ஒங்க பணம் உங்க மட்டும்தான் தெரியுமா?''

பொரிந்து தள்ளுவதற்கு ராஜாத்தியை கேட்க வேண்டுமா? இப்போது வார்த்தைகள் உக்கிரமாய் கனலாய் வீச லலிதாவின் மாமியார் அதிகம் பேச வாயில்லாமல் திணறுகிறாள். அதுவுமில்லாமல் மோதிரம் லலிதா புருஷனால் பத்திரமாய் எடுத்து வைக்கப்பட்டிருப்பது இப்போது சற்று முன்னால்தான் அவளுக்குத் தெரிந்தது. அவள் எதிரே புயலாய் அனல் வீசுகிற ராஜாத்தியை எதிர்கொள்ள முடியாமல் திணறினாள்.

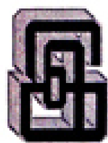
லலிதா, மாமியார் தன் அம்மாவைக் கள்ளம் சொல்லியது கேட்டு மனசுக்குள் கொதித்தாலும் எதிர்த்துப் பேச முடியாமல் குமைந்து கொண்டிருந்தவள் ராஜாத்தி கொடுக்கும் சாட்டையடிகளில் மகிழ்ந்து ரசித்துத்தான் பார்த்தாள்.

புயல் மீண்டும் ஆக்ரோஷமாய் வீடு திரும்புகிறது. கணேசன் ஆபீஸிலிருந்து திரும்பியிருந்தான். அவனையெல்லாம் கண்டு கொள்ளவில்லை ராஜாத்தி. வாசல் கதவைத் தாளிடுகிறாள். மாமியார் முன் போய் கண்கள் சிவக்க கத்துகிறாள்.

''போவீங்களா இனிமே அவ கூப்பிட்டா இவ கூப்பிட்டான்னு! என்னத்துக்கு அங்கயும் இங்கயும் போய் பெருமை குலையணும்? கேட்கறேன்! கஞ்சியோ கூழோ குடிச்சுட்டு வீட்டோட கிடக்கணும். தெரிஞ்சுதா? வெளியில போறேன்னா இனிமே நா மனுஷியாவே இருக்க மாட்டேன்...''

ஆயிரம், ஐயாயிரம் சரம் பட்டாசாய் வெடி வெடியென்று வெடித்துத் தீர்க்கிற ராஜாத்தியை கணேசன் ஒன்றும் சொல்லாமல் பெருமையாய்ப் பார்க்கிறான். அவனுக்கும் கண்கள் கலங்கியது. லக்ஷ்மி மாமிக்கும் ராஜாத்தி மருமகளாகத் தெரியவில்லை. கோபம் கொண்ட தாயாகத்தான் தெரிகிறாள்.

பந்தம் பாசம் வேறு!



இந்திராவுக்குக் கையும் ஓடவில்லை. காலும் ஓடவில்லை. கடச் கடக் கஞ்சியைக் காலில் கொட்டிக் கொண்டது போல பரபரப்பு! இருக்காதா... முதன் முதலாய் மாமியார் வருகிறார். மாமியார் ஆச்சே!

வெங்கடேஷ் சிரித்தான். "எதுக்கு 'டென்ஷன்' ஆகிறே இந்திரா... வர்றது என் அம்மா தான். வி.ஐ.பி. யாரும் இல்லே."

"அதனால்தான் இப்படி 'டென்ஷன்'. உங்களுக்கு அம்மா... எனக்கு மாமியார் ஆச்சே..."

"மாமியாரிடம் அத்தனை பயமா... அடி சக்கை... ஆமாம்... அம்மாவுக்குத்தான் கொம்போ, கோரப்பல்லோ இல்லையே... எதுக்கு இந்தப் பயம்?"

"இண்டலா... முதல் தடவையா வர்றார்.. ஏதாவது தப்பு கண்டுபிடிச்சு, முகம் சுளிக்க வேணாமேன்னுதான். சரி... இந்த 'டேபிளை' பிடியுங்கள். ரூமில் போட்டு விடலாம்..."

அவளுடன் சேர்ந்து அவன் வீட்டை ஒழுங்குபடுத்தினான். எதுக்கு இந்த ஆர்ப்பாட்டம் என்று நினைத்தாலும் வெளிப்படையாய் சொல்லவில்லை. அவனுக்குப் பரம சந்தோஷம். அம்மா வருகிறாள்! திருமணம் முடிந்தவுடன் 'ஹனிமூனை' முடித்துக் கொண்டு லீவு முடிந்து இங்கு வந்தாயிற்று.

அம்மாவும் அப்பாவும் மோகனூரில் வாசம். இவனுக்கு ஒசூரில் வேலை. இரண்டு குடித்தனம். ஓட்டல் சாப்பாடு ஒத்துக் கொள்ளாமல் போய் அவசரமாய் பெண் பார்த்து திருமணத்தை நடத்தியாகி விட்டது. ஒரு வாரம் உறவினர்களின் வீட்டில் மாற்றி மாற்றி விருந்துக்கு அழைப்பு. மறு வாரம் கொடைக்கானலில் 'தேனிலவு'. முடிந்ததும் மாமியார் வீட்டில் மாப்பிள்ளையாய் உபசாரங்களைப் பெற்றுக் கொண்டு இங்கு வந்தாயிற்று. மீனாட்சிக்கு அது மனக்குறைதான். சேர்ந்தாற்

போல நான்கு நாட்கள் மருமகளுடன் இருக்க முடியாமல் போனதே.

புதிதாய், மணம் செய்து கொண்டு வாழ்க்கையைத் துவங்கியிருக்கும் நம்பதிகளுக்கு

இடைஞ்சலாய் இருக்கக் கூடாது என்று தன் வரவை தள்ளி வைத்தாள். ஆறு மாதங்கள் கழிய மனம் பொறுக்காமல் வருகிறாள்.

இந்திராவுக்கும் ஏதோ தவிப்பு.. மாமியார் எப்படியோ.. பழகியதும் கிடையாது. பேசியதும் இல்லை. எந்த மாதிரி குணம் என்றும் தெரியாது. வெங்கடேஷ் தாயைப் புகழ்கிறான் சரி... எந்தப் பிள்ளைக்கும் தாய் உசத்தி தான்... மாமியாராய் அவர் குணம் எப்படி? தெரியாதே. கோபக்காராய் இருப்பாரோ. சிடுமூஞ்சியா.. எதிலும் திருப்தி அடையாமல் குறை காண்பவரா... எல்லாவற்றிற்கும் மேலாய் மருமகளை அடக்கி வைக்க வேண்டும் என்று எண்ணுபவரா.. தெரியலையே..

இரவெல்லாம் சரியாய்த்



தூக்கம் இல்லை. நாளை மாமியார் வந்திருப்பார் என்ற நினைப்பே அவளை உறங்க விடாமல் செய்தது.

ஆமாம்... அவரை எப்படி அழைக்க வேண்டும்? அத்தையென்றா? அம்மா என்றா? திருமணத்திற்குப் பின் பேசக் கூட சந்தர்ப்பம் வரவில்லை. ஏதோ இரண்டு வார்த்தை பேசினார். அதற்குத் தலையாட்டியதுடன் சரி...

வெங்கடேஷ், "மதர்-இன்-லா ஆச்சே... அம்மான்னே அழையேன்" என்றான். ஒரு நிமிடம் யோசித்தாள். 'அம்மா... அம்மாவா... ச்சூ... அம்மா மாதிரி வருமா... வராதுதான்"

"வேணாம்... அத்தைன்னே அழைக்கிறேன்" என்றாள்.

"உன் இஷ்டம்."

"அப்புறம் உங்களிடம் ஒண்ணு கேட்கணும். உங்க அம்மாவுக்குப் புடவைதான் கட்டணுமா?"

"சேச்சே... அம்மாவுக்கு சுரிதார் எல்லாம் கண்றாவியா இருக்கும்."

"ச்சூ... ஜோக்கா... நான் கேட்டது, நான் புடவைதான் கட்டணும் என்று சொல்வார்களா... சுரிதார் போட்டுக்கலாமில்லையா..."

இரண்டு கரங்களையும் தலைக்கு மேலே குவித்து, "அம்மா... தாயே... எனக்கு என் அம்மாவைத்தான் தெரியும். உன் மாமியாரைத் தெரியாது. வந்தவுடன் நீயே கேட்டுத் தெரிஞ்சுக்கோ..." என்று ஒதுங்கி விட்டான்.

உதட்டைப் பிதுக்கி விட்டு சுரிதாரை மடித்து பீரோவினுள் தள்ளிவிட்டு, நல்ல புடவைகளாய் எடுத்து வைத்துக் கொண்டாள். எதுக்கு உரசல்... ஒருவேளை பழம் பஞ்சாங்கமாய் இருந்து தொலைத்து... முகத்தைக் கோணிக் கொள்ள வேண்டாமே.

ம்ம்... இந்த படபடப்பு... பரபரப்பு... பயம்... என்ன ஆகுமோங்கிற டென்ஷன் எல்லாம் அம்மா வரும்போது இல்லையே.

தனிக்குடித்தனம் என்பதால் சம்பிரதாயத்திற்காக வந்திருந்து அரிசி பருப்பு என்று மளிகை வகைகளை வாங்கி வைத்து... தேவையான பாத்திரப் பண்டங்களை வாங்கித் தந்து விட்டு... மகளுக்கு உதவியாய் ஒரு வாரத்திற்கு மேல் தங்கி வீட்டை ஒழுங்குபடுத்தி விட்டுத் தான் போனார்கள் அவளது பெற்றோர்கள்.

அம்மாவே எல்லா வேலைகளையும் இழுத்துப் போட்டுச் செய்ததால் இந்திராவுக்கு வேலை இல்லை. கணவனுடன் குஷியாய் ஊர் சுற்றி வந்தாள்.

காலை நிதானமாய் தான் எழுந்து வருவது... அம்மா இருக்கும் தைரியம்தான். காப்பி போடுவது, வாசலில் கோலம் போடுவது, டிபன் செய்வது எல்லாம் அம்மாதான். மதியமும் அம்மாவின் நளபாகம்தான். ஓய்வாய் ஒரு தூக்கம் போட்டு எழுவாள்...

பெண்ணிற்கும் மாப்பிள்ளைக்கும் செய்வதில் ஒரு திருப்திதான். விதவிதமாய் செய்து பரிமாறினாள். அம்மா இருந்த ஒரு வாரமும் அலுப்பே இல்லாமல் 'ரெஸ்டி'ல் இருந்தாள் என்று சொல்லலாம். முகத்தில் மினுமினுப்பு கூடி... உடம்பும் சதை பிடித்து... மெருகும் கூடியது. அம்மா ஊருக்குப் புறப்பட்ட போது ஒரே அழுகைதான்.

பெருமூச்சு விட்டாள் இந்திரா.

மாமியார் அம்மா மாதிரி வருவாரா? மாமியாரை உட்கார வைத்து கையில் கொடுக்க வேண்டும். எது பிடிக்கும்னு கேட்டு செய்து தரணும்.

அது மட்டுமா... கொஞ்சம் லேட்டாய் எழுந்திருப்பது என்பதெல்லாம் மாமியார் வந்த பின்பு முடியாது. சீக்கிரம் எழுந்தாக வேண்டும். குனிந்து விட்டு மடியாக சமைக்க வேண்டும். சீக்கிரம் விளக்கேத்தி... நினைப்பே 'டென்ஷனை' தந்தது.

ம்ம்... நைட்டியில் வளைய வந்தது கூட நடக்காது. மாமியார் முன் நடிக்கணும். எத்தனை நாட்களோ இந்த அவதி... ச்சே... மனதினுள் அலறினாள்.

"என்ன இந்து... முகம் விளக்கெண்ணெய் குடிச்சது போல இருக்கு. ரிலாக்ஸ்டா இரேன்" என்று கணவன் சொல்ல... இருக்க முடியவில்லையே..

வியர்வை வழிய வழிய சமையல் அறையினுள் நின்று சர்க்கரை பொங்கலையும் இட்லி சட்னியையும் செய்து முடித்தாள். மிளகாய்ப்

புதினா சட்னிக்கு தக்காளி, புதினாவை வதக்கும் போது அத்துடன் ஒரு பல்லாரி வெங்காயத்தையும் நறுக்கிப் போட்டு வதக்கி எடுத்துக் கொண்டு, அத்துடன் சிறிது கடா தனியாவையும் (மல்லி விதை) வறுத்துப் போட்டு சட்னியாக அரைத்து எடுங்கள். படு டேஸ்டாக இருக்கும். இது இட்லி தோசைக்கு மட்டும் அல்லது வடை, பஜ்ஜி போன்றவற்றிற்கும், சப்பாத்திக்கும் தொட்டுக் கொள்ள ஏற்றதாக இருக்கும்.

– அஞ்சலி



கோடெக்ஸ் அந்தரங்க உண்மைகள்!!

எனக்கு 27 வயதாகிறது. எனக்கு திருமணமாகி ஒரு வருடம் ஆகியும் நான் இன்னும் கருத்தரிக்கவில்லை. என் 14 வயதில் ஆரம்பித்த மாதவிடாயின் சுற்று 30 - 46 நாட்கள் வரை மாறுபடுகிறது. இச்சமயங்களில் அடி வயிறு மற்றும் இடுப்பு வலி ஏற்பட்டு கடும் அவதிக்கு உள்ளாகிறேன். கடந்த 4 மாதங்களாக மாதவிடாய்க்கு 15 - 20 நாட்களுக்கு முன்பே இம்மாதிரியான வலி ஏற்பட்டு மார்பகங்களிலும் கனத்த உணர்வு ஏற்படுகிறது. எனினும், 40 நாட்களுக்கு ஒருமுறை எனக்கு மாதவிடாய் ஏற்படுகிறது. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்.

– விருந்தா, கோயமுத்தூர்.

திருமணமாகி ஒரு வருடமாகி, கருத்தரிப்பதை தடுக்காத போதிலும், பலன் இல்லை எனில் நீங்கள் ஒரு கைனகாலஜிஸ்டை பார்ப்பது நல்லது. ஏனெனில் நார்மலாக உள்ள 75% பேர்களுக்கு ஒரு வருடத்திற்குள்ளேயே கருத்தரித்து விடுகிறார்கள். உங்கள் மாதவிடாய் *சீராக* இல்லாததால், கருமுட்டை உண்டாவதில் சிக்கல் இருக்கலாம். இதை *சீராக்குவது* மிகவும் எளிது.

நான் ஒரு 18 வயதுப் பெண். 17 வயது வரை எனக்கு இரண்டு தடவை மட்டுமே மாதவிடாய் வந்தது. இப்போது அது முழுவதும் நின்று விட்டது. மாதவிடாய் ரெகுலராக வர எனக்கு வழி கூறுங்கள்.

– ஹேமலதா, சென்னை.

உங்கள் மாதவிடாய், ரெகுலராக இல்லாததன் காரணத்தை அறிய ஒரு மகப்பேறு டாக்டரை உடனே கலந்தாலோசிப்பது நல்லது. உங்கள் மாதவிடாய் இப்போது முற்றிலும் நின்றுவிட்டது என்பது ஒரு கவலைக்குரிய விஷயம். உடனடியாக டாக்டரை அணுகுவது மிகவும் அவசியம்.

23 வயதாகும் நான் தேவையைவிட 30 கிலோ அதிகமாகி உள்ளேன். என் தைராய்டு சுரப்பி, சர்க்கரை, சிறுநீர், இரத்தம் போன்ற எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளும் நார்மலாக உள்ளன. ஆனால் ஹார்மோன் வேறுபாடு மிக அதிகமாக உள்ளது. என் கைனகாலஜிஸ்ட் எனக்கு 'போலி-சிஸ்டிக் ஓவரியன்' நோய் (PCOO) ஏற்பட்டிருப்பதாக கூறுகிறார். காலில் கடுப்பு உண்டாவதால், எப்போதும் ஆட்டிக் கொண்டே இருந்தால்தான் ஆசுவாசம் கிடைக்கிறது. எப்போதும் சோர்வாகவும் சக்தியற்றும் இருக்கிறேன். என்னால் கருத்தரிக்க முடியுமா? PCOO வைப் பற்றி கொஞ்சம் விளக்கிக் கூற முடியுமா?

– ஷீலா, திருவனந்தபுரம்.

PCOO நோய் ஏற்பட்டிருப்போருக்கு கருமுட்டை உண்டாவதின் செயல் *சீராக* இருப்பதில்லை. அவை பெண் ஹார்மோன்களுடன் கூடவே தேவைக்கும் அதிகமாக ஆண் ஹார்மோன்களையும் உண்டாவதற்கு காரணமாக இருக்கிறது. தேவைக்கும் அதிகமாக ஆண் ஹார்மோன்கள் சுரப்பதால், தாமதமான மாதவிடாய் மற்றும் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கிறது. சமச்சீரற்ற ஹார்மோன்களால் முகத்தில் கரும்புள்ளி தீவிரம் மற்றும் பொதுவாக ஆண்களுக்கு, அதாவது மேல் உதடு, தாடை, மார்பு, அடிவயிறு போன்ற முகம் மற்றும் உடலில் ரோமம் முளைக்கக் கூடும். PCOO உள்ள பெண்மணிகள் முதுமையில், சர்க்கரை வியாதி, உயர் ரத்த அழுத்தம், ஹார்ட் அட்டாக் போன்ற நோய்களின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாவதன் வாய்ப்பும் அதிகமாகிறது. மேற்கொண்டு பிரச்னை ஏதும் இல்லாதிருக்க சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். இதற்கு உங்கள் உடல் கனம் 30 கிலோ குறைய வேண்டும். உங்கள் உடல் கனம் குறைந்தாலே 50% சிக்கல் நீங்கிவிடும்.

KOTEX ANTHARANGA UNMAIGAL

Kimberly Clark Lever Ltd.,

P.O. Box No. 862, Deccan Gymkhana Post Office, Pune - 411 004.

Rs. 2.75* per pad

Kotex

cares for women's health

சிறந்த சுகாதாரம்,
சிறந்த பாதுகாப்பு.

— ADVT

பொடி அரைத்து வைத்தாள். வறுத்த எள்ளின் மணம் 'கம்'மென்று நாசியைத் துளைத்தது.

வெங்கடேஷ் பஸ் நிலையத்திற்குச் சென்று தன் தாயை அழைத்து வந்தான். வாசலில் நின்று வரவேற்றாள் அவள்.

"என்னம்மா... எப்படி இருக்கே... புது இடம் பழகிடுத்தா..." மருமகளை விசாரித்தாள் மீனாட்சி.

மாமியார் குளித்து விட்டு வந்ததும் டிபன் கொண்டு வந்தாள்.

"இரும்மா... இரண்டு சுலோகம் சொல்லி விட்டு வர்றேன். எங்கே சுவாமி படம் வச்சு விளக்கேத்தியிருக்கே..." என்று கேட்டாள் மீனாட்சி.

நாக்கைக் கடித்துக் கொண்டாள் இந்திரா. வேலை மும்முரத்தில் விளக்கேற்ற மறந்தாகி விட்டது... ச்சே... எல்லாம் தயாராய் செய்து வைத்து நல்ல பெயர் எடுக்க நினைத்தது முடியாமல் போனதே... "ஒரு நிமிஷம்... விளக்கேத்திடறேன் இருங்க" என்று விரைந்தாள்.

'இன்னுமா விளக்கேத்தலை' என்று மாமியார் சொல்ல நேரம் தராமல் தப்பி சென்றாகி விட்ட நிம்மதி.

சியாமளா தண்டகமும், லக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரமும் சொல்லி விட்டு டிபன் சாப்பிட்டாள் மீனாட்சி.

"ரொம்ப ருசியாய் இருக்கும்மா... என் சமையலை சாப்பிட்டு அலுத்து வந்திருக்கிறேன். அருமையா செஞ்சிருக்கே... இப்படி உட்கார வைத்து யாராவது தர மாட்டார்களான்னு ஆசைப்பட்டது இன்னிக்கு நடந்தது."

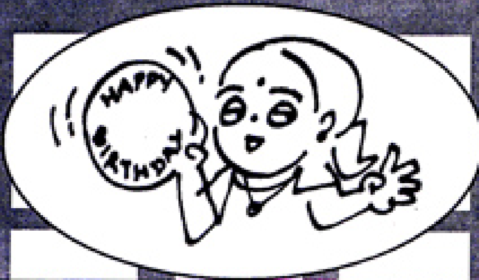
மாமியாரின் மெச்சலில் மனம் பூரித்துப் போனது. தான் பயந்தது போல மாமியார் சிடுமூஞ்சியும் இல்லை. குற்றம் காணுபவளும் இல்லை என்று நினைத்தாள். அடுத்தகணமே... பார்க்கலாம். ஆரம்பம் என்னவோ நன்றாகத்தான் இருக்கிறது. போகப் போகத்தான் தெரியும் என்று எண்ணினாள்.

ஊரிலிருந்து கொண்டு வந்த அரிசி அப்பளம், வடகம், ஊறுகாய்... பருப்புப் பொடி... சாம்பார் தூள் எல்லாவற்றையும் எடுத்துத் தந்தாள்.

"எதுக்கும்மா இதையெல்லாம் சுமந்து வந்தே. இங்கே கிடைக்காதா..." என்றான் மகன்.

"சும்மா இருடா... வீட்டில் செய்தது போல வருமா... இந்தாம்மா. எல்லாத்தையும் எடுத்து வை. அவன் கிடக்கிறான்" என்றாள் மருமகளிடம்.

மீனாட்சி தன் மகனிடம் ஊர் விஷயங்களைப் பேசிக் கொண்டிருக்கையில் உள்ளே இந்திரா வெங்காயத்தை நறுக்கிக் கொண்டிருந்தாள். உள்ளுக்குள் குமுறல். தன் தாயாக இருந்தால் இப்படி அமர்ந்திருப்பாளா... 'நீ போம்மா...



இரண்டு மூன்று ஃபுட் கலரை கெட்டியாகச் சிறிது குழப்பி காட்டன் பட்ஸால் தோய்த்து அப்பளத்தில் ரவுண்டாக HAPPY BIRTH DAY என்று பெயருடன் எழுதி நிழலிலே காயவிட்டு பொரித்துப் போட அப்பளத்தின் வண்ண எழுத்துக்களில் மகிழ்ந்து பாராட்டினாள் என் பெண்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

நான் பண்றேன்'னு சொல்லி இழுத்துப் போட்டுச் செய்வானே...

என்ன இருந்தாலும் அம்மா அம்மாதான். அந்த நினைப்பிலா... இல்லே வெங்காயமோ... தெரியவில்லை. கண்களில் கரித்துக் கொண்டு வந்தது. ஒருவழியாய் சமைத்து விட்டு, மாமியாரையும் கணவனையும் உட்கார வைத்துப் பரிமாறியபின் தனியாய் அமர்ந்து சாப்பிட்டான். ஏனோ இறங்கவில்லை. தனியே சாப்பிட்டு வழக்கமும் இல்லை. எல்லாம் அப்படியே போட்டு விட்டுப் படுக்கவும் தயக்கம். வேறு நானாக இருந்தால் செய்யலாம். மாமியார் இருக்கும்போது நன்றாக இருக்காதே. பொறுப்பில்லாதவள் என்று நினைத்து விட்டால்...?

பாத்திரங்களைக் கழுவி வைத்து சமையல் மேடையைத் துடைத்து விட்டு படுக்கும் போது இடுப்பு ஒடிந்து விடுமோ என்பது போல வலி தெறித்தது. இரண்டு கைகளிலும் வண்டுகள் நுழைந்து கொண்டது போல குடைந்தன. எப்போதும் உதவிக்கு வெங்கடேஷ் வந்து விடுவான். இன்றைக்கு அம்மா முன் அமர்ந்து கொண்டு விட்டான். 'உனக்கென்னடா தலையெழுத்து.. அவ செய்யட்டுமே' என்று தாய் சொல்லி விடுவான் என்று பயமோ என்னவோ... நல்ல பிள்ளையாய் உட்கார்ந்திருக்கிறான். ஒரு நாளிலேயே உடலும் மனமும் சலித்துக் கொண்டது அவளுக்கு.

மறுநாள் காலை எழுந்திருக்கும் போது மணி ஏழரை!

'அடடா... தூங்கிப் போனோமே... தினமும் இப்படித்தான் என்று மாமியார் நினைத்து விட மாட்டாரா... ச்சே... ஆறு மணிக்கு எழுந்திருக்

கணும். வாசல் தெளித்து கோலம் போட்டு... குளித்து பால் காய்ச்சி... சூடாய் காப்பி கலந்து தந்து... போச்சு... எல்லாமே பாழ்...'

அவசரமாய் எழுந்து வெளியே வந்தாள்.

கூடத்தில் பேப்பர் படித்துக் கொண்டிருந் தான் வெங்கடேஷ். இவளைப் பார்த்ததும் ஒரு கள்ளச் சிரிப்பு சிரித்தான். அது இவளுக்கு எரிச்சலைத் தந்தது.

'காலையில் சீக்கிரம் எழுப்பித் தொலையா மல் என்ன சிரிப்பு வேண்டிக் கிடக்கு... இவர் மட்டும் சீக்கிரம் எழுந்து விட்டு என் பெயரைக் கெடுத்து விட்டாரே...' அவிழ்ந்த கூந்தலை இழுத்து முடித்துக் கொண்டு துடைப்பத்தை எடுத்துக் கொண்டாள்.

"எங்கே போகிறாய்?" என்று கேட்டான் அவன்.

"ச்சு... வாசல் தெளிக்கத்தான்."

"எல்லாம் ஆகி விட்டது. நீ போய் பல் தேய்த்துக் கொண்டு வா. அம்மா உனக்கும் எனக்கும் காப்பி கலந்து வருவாள்."

திகைத்துப் போனாள். மாமியார் செய்கிறாரா... அட ஈசுவரா...

மருமகள் தூங்க... அத்தை எழுந்து செய்தாள் என்ற அவப்பெயரை எங்கே போய் வழித் தெறியப் போகிறேன். மனம் குமைந்தது.

சமையலறையினுள் 'சொய்' என்ற சத்தம் தொடர்ந்து வெங்காயம் வதங்கும் வாசனையும் மூக்கைத் துளைத்தது.

மீனாட்சி திரும்பிப் பார்த்து, "எழுந்து விட் டாயா இந்து... போய் முகம் கழுவி வா... காப்பி தருகிறேன்" என்றாள்.

அத்தையின் முகத்தில் கடுகு வெடிக்கும். தன்னைப் பார்த்துச் சுளிப்பாள். பேசாமல் 'உம்'மென்று வைத்துக் கொள்வாள் என்று எதிர்பார்த்ததிற்கு மாறாய் முகம் மலர்ந்து இத மாய் சொல்கிறாரே!

"என்னம்மா... அப்படி பார்த்துக் கொண்டு நிற்கிறே... தலைவலியா என்ன?" பரிவுடன் கேட்டாள் மீனாட்சி.

"இல்லை... உங்களுக்கு எதுக்கு இந்த சிரமம் எல்லாம்... நான் செய்ய மாட்டேனா?"

"இது நம்ம வீடு... நீ செய்தால் என்ன... நான் செய்தால் என்ன... நேத்து வந்த அலுப்பு... எதுவும் முடியாமல் உட்கார்ந்து விட்டேன். சிரம பரிகாரம் செய்ததில் இன்னிக்கு தெம்பா இருக்கேன். நீயும் அடித்துப் போட்டது போல தூங்கினே... எழுப்ப மனசில்லை... நானே செய்து விட்டேன்..."

"எப்பவும் இப்படித் தூங்கறதில்லை... இன்னிக்கு மட்டும்..."

"பரவாயில்லை... இன்னும் கொஞ்ச நான்தான் இப்படி தூங்க முடியும். குழந் தைன்னு வந்துட்டா தூக்கம் எல்லாம் போயி டும்" சொல்லி விட்டு அவளைப் பார்த்து சிரித் தாள் மீனாட்சி.

மனதில் வியந்து கொண்டே சென்று பல் துலக்கி வந்தாள். மாமியார் கலந்து கொடுத்த காப்பியை குடித்தவுடன் போய்க் குளித்து விட்டு வந்தாள். விளக்கேத்தலாம் என்று போனால், அழகாய் விளக்கு ஒளி வீசி சிரித்துக் கொண்டிருந்தது.

ரவா தோசையும் தேங்காய்ச் சட்னியும் தயாராய்க் காத்திருந்தது.

"நீயும் உட்கார்ந்து அவனோட சேர்ந்து சாப்பிடும்மா. அப்புறம் நீ எனக்கு வார்த்துத் தருவாயாம்" என்று சொன்னாள் மீனாட்சி.

தான் நினைத்ததற்கு நேர்மாறுதலாய் இருக் கிறது. மாமியார் வருகையைக் குறித்து நேற்று என்னவோ நினைத்து மறுகியதற்கு இப்போது வெட்கப்பட்டாள்.

"டிரைகினிங்க்கு கொடுத்த 'சில்க்' சுரிதார் செட்டை கொண்டு வந்து தந்தான் கடைக் காரன்." வாங்கி வைத்தது மீனாட்சிதான்.

மருமகளிடம், "ஏம்மா... இந்த மாதிரியெல் லாம் போடுகிறாயா என்ன?" என்று கேட்டாள்.

திணறிப்போனாள் இந்திரா. என்ன பதில் சொல்வது?

"எப்பவாவது... போடணும்னு தோணினா... உங்களுக்கு பிடிக்கலைன்னா..."

"சேச்சே.. இதில் என் விருப்பம் என்னம்மா... சின்ன வயசு... போட்டுக் கொள்ளலாம்.. இந்த உடையும் உடம்பு முழுக்க மூடிக்கிடக்கும். ஆமா.. எனக்காகத்தான் இதைப் போட்டுக் காம இருந்தியா... அசடு... நான் பழங்காலம்

தாய்ப்பால் சுரக்க, முருங்கைக் கீரையையும், துவரம் பருப்பையும் நன்கு வேகவைத்து சாதத்துடன் நன்கு பிசைந்து சாப்பிட்டால் பலன் கிடைக்கும்.

- சி. கௌதமி



இது விளம்பரம் அல்ல, இது பெண்களுக்கு ஓர் அரிய செய்தி!

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும், அதனால் உங்கள் உடல் உள் உறுப்புக்கள் ஆரோக்கியம் பெற்று உங்கள் முகத்துக்கு இயற்கை அழகு பெற எங்கள் மங்கை மித்ராவை தவறாமல் சாப்பிடுங்கள். தொடர்ந்து 6 மாதங்கள் இடைவிடாமல் இந்த இயற்கை மருந்தை சாப்பிட்டால் உங்கள் தோற்றத்தில் நல்ல வித்தியாசம் உண்டாகும், உடல் உள் உறுப்புகளும் ஆரோக்கியம் அடைந்து நோயின்றி வாழலாம்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

எல்லா வயதினரும் சாப்பிடலாம்.



மங்கைமித்ரா

மங்கையர் அழகுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்க எங்களது மகத்தான படைப்பு

இளையோர், முதியோர் ஆகிய அனைத்து தரப்பு பெண்களும் என்றும் சீரான பருமனுடனும், இளமையுடனும், உற்சாகத்துடனும் இருக்க உன்ன ஆயுர்வேத மருந்து மங்கை மித்ரா.

கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவத்திற்கு முன்னும் பின்னும் மங்கைமித்ராவை உண்டு நல்ல பயனைப் பெறலாம். தாய்ப்பால் உற்பத்திக்கு சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது. மாத விடாய்க் காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய வயிற்று வலி, மிகையான இரத்தப் போக்கு, வெள்ளை படுதல் போன்ற உபாதைகளை குணப்படுத்த வல்லது மங்கைமித்ரா. எல்லாக் காலங்களிலும் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய இரத்தமின்மை, பசியின்மை, பலஹீனம், மூச்சுப் பிடிப்பு, தலை சுற்றல், மூட்டு வலி போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு உடனடி தீர்வு அளிக்கிறது மங்கைமித்ரா. ஒரு வித பத்தியமும் கிடையாது. 50 வேளைக்குரிய 500 கிராமுக்கு விலை ரூ.135 மட்டுமே. காலை ஒரு டீஸ்பூன் மற்றும் மாலை ஒரு டீஸ்பூன் விதம் சாப்பிடவேண்டும். பக்க விளைவுகள் கிடையாது.

தமிழ்நாடு, கர்நாடகா, மஹாராஷ்டிராவில் அனைத்து ஆங்கில / ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

மங்கைமித்ரா கிடைக்கும் இடங்கள் :

சென்னை : கௌதம் ஃபார்மா ✆ : 582123. மஹாவீர் ஏஜென்ஸி ✆ : 4817734. செங்கல்பட்டு : ஆனந்தி ✆ : 26213. சிதம்பரம் : வாணி ஃபார்மஸி ✆ : 22119. கோவை : விஜய் ✆ : 430401 சேது ஃபார்மா ✆ : 395317. ரிலையன்ஸ் ✆ : 390735. ஈரோடு : ராகவேந்திரா ✆ : 220562, முருகன் ✆ : 78457, ஜெயசூரியா ✆ : 223854. கரூர் : மீனாட்சி ✆ : 38813. குலசேகரம் : சி.கே.சேல்ஸ் ✆ : 77888. கிருஷ்ணகிரி : குட்டியப்பா ✆ : 31211. காஞ்சி : தமிழ்நாடு ஏஜெ., ✆ : 20515. கள்ளக்குறிச்சி : டாக்டர் ராஜு ✆ : 22278. கும்பகோணம் : சண்முகா ✆ : 31737. காரைக்கால் : மீனாட்சி ✆ : 33038. ஊட்டி : டி.ஆர்.பி. செட்டியார், ஓமலூர் : முரளி ட்ரக். சேலம் : அபிராமி ✆ : 267110. நாகை : நாகை மெடி. ✆ : 22034. நாமக்கல் : சரஸ்வதி மெடி. ✆ : 20486. விழுப்புரம் : அபிராமி ✆ : 22792. வேலூர் : சுரேஷ் ✆ : 25618. வால்பாறை : கோனார் மெடி. அம்பிகை மெடி. பாண்டி : ஆனந்த் எம்போ, சிட்டி மெடி. ✆ : 33305 புதுக்கோட்டை : வீனஸ் கார்ப். ✆ : 22235. பரமக்குடி : இளங்கோ மெடி. ✆ : 21385. பாலக்கோடு : வித்தாதார், பொள்ளாச்சி : எஸ்.ஜி.எம்.என்டர். பழனி : சண்முகா ஏஜெ. திண்டுக்கல் : கார்த்திகேயா மெடி. தர்மபுரி : லட்சுமி மெடி. மதுரை : தனலட்சுமி ✆ : 621421, கிருஷ்ணா என்டர், ✆ : 741635. மேட்டுப்பாளையம் : ரங்கா மெடி., திருச்சி : வாசன் மெடி. ✆ : 468826. கே.ஆர்.பி. ஏஜெ. ✆ : 766085, ரோஷன்பால் ஏஜெ. தஞ்சை : பாரதி என்டர் ✆ : 30668, ஸ்டேட் மெடி. ✆ : 31949. சரஸ்வதி மெடி., ✆ : 31264. திருவாரூர் : க்ளோப் ஏஜெ. ✆ : 22972. நெல்லை : கிருஷ்ணா கோ ✆ : 331078. தக்கலை : கிரீன் ஃபார்மா ✆ : 50405. திருப்பூர் : லட்சுமி ஏஜெ. ✆ : 713506. சரஸ்வதி ஏஜெ. ✆ : 740898. ஓசூர் : பவேஷ் மெடி., ✆ : 20854. ஆர்காடு : சந்திரா ✆ : 25678. பவானி : எல்.என்.செட்டி. உடுமலை : பாலக்காடு செட்டி. பெங்களூர் : வி.எல்.நாதன், ✆ : 572993, நரேந்திரா ஏஜெ., ✆ : 2870983. குரு ஏஜெ., ✆ : 3351191. கே.ஜி.எஃப். துளசி என்ட்., மைசூர் : ப்ரைட் ஃபார்மா ✆ : 33187. சிக்மங்களூர் : நயீம் புக் டிபோ. மும்பை : சஞ்சை ✆ : 2050095, மஹாவீர் ✆ : 6508205. ஃபிரெண்ஸ் ✆ : 3728092, சுபைதா ஏ. ரஷீது நஷ்மன் பேப்பர் ஏஜெ. ✆ : 3883697.

M/s. மங்கைமித்ரா பிராடக்டஸ்

தபால் பெட்டி எண்.14, சந்திரா நகர், பாலக்காடு - 7. ✆ : 0491-527423, 530020, 540121.

இல்லே.. எனக்கும் உன் வயதில் பொண்ணு இருக்கா. அவளை மாதிரிதான் நீயும். அவளும் கல்யாணமாகியும் போட்டுக்கிறா. நீயும் உடுத்திக்கோ. எனக்கு அதில் ஆட்சேபணை இல்லே..."

இந்தத் தடவை மாமியாரைப் பார்த்தபோது அதில் அன்பும் நன்றியும் கலந்திருந்தது.

மதியம் சமையலும் மீனாட்சியுடையது தான். பிள்ளைக் கேட்டுக் கொண்டான் என்று பருப்பு உருண்டை மோர்க் குழம்பும் உசிலியும் பண்ணித் தந்தாள்.

இரவு மட்டும் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டாள். வயிறு உப்பசம் என்று வெறும் மோர் மட்டும் குடித்தாள்.

'சிங்'க்கில் பாத்திரங்களைப் போட்டு அலம்பும் மருமகளிடம், "வேலைக்காரி யாரும் இல்லையாம்மா. நீயே செய்கிறாயே... இன்னும் இத்தனைக் கிடக்கு" என்று கேட்டாள்.

"யாரும் சரியா பண்றதில்லை இங்கே. ஏனோதானோன்னு செய்றதை சகித்துக் கொள்ளவும் முடியலை. இரண்டு பேர்தானேன்னு நானே பண்ணிக் கொள்கிறேன்" என்று சொன்னாள் இந்திரா.

"என்னால் ஒத்தாசை செய்ய முடியலை இந்து. காலையில் இழுத்துப் போட்டு செய்ய முடியறது. ராத்திரியானா உடம்பு ஓய்ந்து விடுகிறது. இரு போய் வெங்கடேஷை அனுப்பறேன். சும்மாதான் இருக்கிறான். செய்யட்டும்."

"எதுக்கு அவர்... வீணா... சிரமம்"

"தப்பில்லம்மா... புருஷன் பொண்டாட்டிக்கு ஒத்தாசை செய்றதில் வெக்கமோ அவமானமோ இல்லே. உனக்குத் தெரியுமா... உன் மாமனார்தான் எனக்கு எல்லாம் செய்து தர்றது. எல்லாம் நண்டும் சிண்டுகளாய் இருக்கையில் அவர்தான் வந்து செய்வார். இல்லாட்டி நான் ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டிருப்பேன்.

ஆம்பிளை கிச்சனுள் வரக்கூடாது என்பதெல்லாம் அந்தக் காலத்துப் பேச்சு... வெங்கு.. கொஞ்சம் வந்து இந்திராவுக்கு 'ஹெல்ப்' பண்ணு..." கூடத்துக்குச் சென்று விட்டாள் மீனாட்சி.

உள்ளே வந்த வெங்கடேஷ், 'எப்படி... என் அம்மா' என்பது போல புருவத்தை உயர்த்தி பார்வையால் கேட்டான்.

'சூப்பர்' என்பது போல் கட்டை விரலை உயர்த்திக் காட்டினாள் அவள்.

வாரத்துக்கு மேல் தங்க வேண்டும் என்று வந்த மீனாட்சி ஐந்தாம் நாளே புறப்பட்டு விட்டாள். கணவரிடம் இருந்து வந்த கடிதம்தான் காரணம்.

"என்னம்மா அவசரம்... இருந்து விட்டு போகக் கூடாதா?" பிள்ளைக் கேட்டான்.

"சொல்ல மாட்டே... உன் பொண்டாட்டி



தேங்காய்ச் சட்னி அரைக்கும் போது ஒரு மாறுதலுக்காகப் புளிக்குப் பதில் மாங்காயைப் போட்டு சட்னி அரைத்திருந்தேன். அன்று எல்லோருமே என்னைப் பாராட்டினார்கள்.
– பிருந்தா

உன்கிட்டே இருக்கா.. உன் அப்பாவுக்கு அப்படியா? கையில் எடுத்துக் கொடுக்க நான் இருக்க வேணாமா..." மீனாட்சி மகனை கேலி செய்தவாறு துணிகளை பெட்டியில் அடுக்கினாள்.

புறப்படும்போது மருமகளிடம், "இந்து.. புளிக்காய்ச்சல்.. இஞ்சிப் புளி.. தேங்காய்ப்பொடி எல்லாம் செஞ்சு வச்சிருக்கேன். ஒரு வாரத்துக்கு வரும். வெய்யிலில் இரண்டு பேருமா ரொம்ப சுத்தாதீங்க. ஏதோ போறேனே தவிர மனசு எல்லாம் இங்கேதான். வெங்கு.. நீயும் இவளுக்கு ஒத்தாசையா இருக்கணும். உங்களுக்கு எது தேவையோ கடிதம் போடுங்க. உடனே அனுப்பி வைக்கிறேன். வரட்டுமா?" அவள் குரலில் தெரிந்த தாய்மையின் அக்கறையும் பாசமும் இந்துவின் மனதை நெகிழ வைத்தது. அது கண்களின் வழியாய் கசிந்தது.

"அம்மா" தன்னையும் அறியாமல் வாய் அழைத்து விட்டது.

"என்னம்மா...?"

"நீங்களும் அப்பாவும் வந்து இங்கு தங்கணும். கண்டிப்பா வரணும்மா."

மனதில் இருந்து எழுந்த அன்பில் சொன்னாள் இந்திரா.

அவளது கன்னத்தை வாஞ்சையுடன் தடவிவிட்டு, "கண்டிப்பாய் வரேன் கண்ணம்மா. எங்களுக்கு வேறு என்ன வேணும்?" என்று சொல்லிவிட்டு ஆட்டோவில் ஏறினாள்.

வாய் நிறைய 'அம்மா' என்று அழைத்த மனைவியை வியப்புடன் பார்த்து நின்ற மகனை அழைத்தாள் தாய்.

மனநிறைவுடன் தாயின் அருகில் அமர்ந்தான். ஆட்டோ புறப்பட்டது.

கையசைத்து தன் மாமியாருக்கு.. இல்லை... பெறாத தாய்க்கு விடையளித்தாள் இந்திரா.

சிறிய அலைகளின் பிரளயம்!

சிறிது கால மாக பெரிய நகரங் களில் 'மைக்ரோ வேவ் குக்கிங்' பிரபலமாகி வரு கிறது. 'மைக்ரோ வேவ் ஓவன்' (வாஸ்தவத்தில் 'அவன்' என்று தான் உச்சரிக்க வேண்டும்) தற் காலத்திய நவீன சமையலறைகளில் கம்பீரமாக வீற்றிருக்கும் புதிய உப கரணம். வேலைக்குச் செல்லும் பெண் களுக்கு உற்ற சிநேகிதி.

'மைக்ரோ வேவ்' என்றால் என்ன? அது எப்படி இயங்குகிறது? அதை வைத்துக் கொண்டு நளபாகம் செய்வது எப்படி? நிறைய பேர் வாங்கி என்ன செய்வது என்று தெரி யாமல் அதிகம் உபயோகிக்காமல் இருப்பார் கள். அவர்களுக்காக....

மைக்ரோ வேவ் சமையல் முறையில் சக்தி வாய்ந்த நுண்ணிய மின்காந்த அலைகள் உணவு பதார்த்தங்களை சூடாக்குகின்றன. இந்த மைக்ரோ வேவ் ஓவன் டிவி மற்றும் ரேடி யோவை போன்றது. இவை மூன்றுமே மின் காந்த அலைகளை நம்பி இயங்கும் யந்திரங்கள். ரேடியோ மின்காந்த அலைகளை ஒலி அலை களாக மாற்றுகிறது. டிவி இதே அலைகளை மின் பிம்பங்களாக மாற்றுகிறது. மைக்ரோ வேவ் ஓவன் மின்காந்த அலைகளை உஷ்ணம் கொடுக்கும் பணியில் ஈடுபடுத்துகிறது.

சிறிய 'மைக்ரோ வேவ்' அலைகள் உணவில் உள்ள அணுக்களுக்கு அதிர்வு கொடுத்து துரித மாக 'வோலனம்' போட வைக்கின்றன. இத னால் அணுக்கள் ஒன்றோடு ஒன்று உராய்ந்து அதனால் உஷ்ணம் உண்டாகிறது. இப்படி ஏற் படும் உஷ்ணத்தினால் உணவு சீக்கிரமே தயா ராகி விடுகிறது. இதனால் சமையல் நேரம் வெகுவாகக் குறைகிறது.

வேகமாக உணவு தயாராகி விடுவதால் உணவிலுள்ள சத்து நஷ்டமாகி விடா மல் அப்படியே இருக்கிறது. உணவு அதில் இயற்கையா கவே இருக்கும் நீரில் சமைக்கப்படுவதால் அதிகமான எண்ணெய் தேவையில்லை. இதைத் தவிர சாப்பாட்டை சில வினாடிகளில் சூடாக்கவும், எண்ணெய் இல்லாமல் வறுக்க வும் (roast) ஃப்ரீஸரில் (freezer) வைத்திருக்கும் உணவுப் பொருட்களை அப்படியே எடுத்து மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் 'டிஃப்ராஸ்ட்' (defrost) செய்து அப்படியே சமைக்கவும் செய்யலாம்.

எந்தப் பாத்திரத்தில் சமையல் செய்கி றோமோ அதிலேயே உணவை வைத்திருந்து சூடாக 'ஸெர்வ்' செய்யலாம். மைக்ரோ வேவ் ஓவனுக்காகப் பிரத்தியேகமான கண்ணுக்கு அழகான 'போரோசில்' கண்ணாடி பாத்திரங்கள் உள்ளன. ஸ்பாஞ்ஜில் சிறிது சோப்பை உபயோகித்து லேசாக தேய்த் தால் பாத்திரம் அடுத்த சமை யலுக்கு ரெடி!

நாம் வெளியே செல்ல நேரிட்டால் மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் ஒரு









குறிப்பிட்ட நேரத்தை முன் கூட்டியே 'செட்' செய்து விட்டு அதனுள் நமக்கு வேண்டிய உணவை கலந்து வைத்துவிட்டுப் போகலாம். அந்த குறிப்பிட்ட சமயம் வரும் போது ஓவன் தானாகவே உணவை சமைத்துத் தயார் நிலையில் வைத்து விடுகிறது. அதே மாதிரி உணவை வேகமாகவோ மெதுவாகவோ அல்லது முதலில் சீக்கிரமாகவும் பிறகு மெது வாகவும் சமைக்க மைக்ரோ வேவ் ஓவனை செட் செய்யலாம்.

உணவை 1½ மணி நேரம் சூடாக வைத் திருக்கவும் இந்த ஓவனில் வசதியிருக்கிறது.

சில மாடல்களில் க்ரில் செய்யும் (தீயில் வாட்டிச் சமைப்பதற்கு) வசதியும் இருக்கிறது. மேலும் சில மாடல்களில் (விலை சற்று அதிகம்) 'கன்வெக்ஷன்' (convection) அதாவது வெப்பச் சலனம் மூலம் சமைக்கும் வசதி யிருக்கிறது. எண்ணெயில்லாமல் மொறு மொறுவென்று வறுக்கவும் உணவை பொன்னிறமாக்கவும் இந்த வெப்பச் சலனம் உதவுகிறது.

இனி மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் என்ன வெல்லாம் செய்யலாம் என்று பார்ப்போம்.

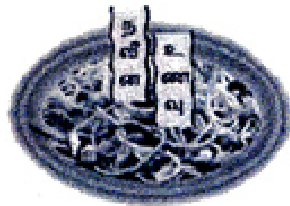
மைக்ரோ வேவ் ஓவன் முக்கியமாக சில கணங்களில் சாப்பாட்டை சூடேற்ற உதவு கிறது. காலையிலேயே செய்து வைத்த இட்லி சப்பாத்தி போன்ற உணவை மாலை ஓவனில் ஒரு நிமிடம் வைத்து எடுத் தால் சூடாக ஆகிவிடுகின்றன. முந்தைய தினத்து இட்லிகளை மைக்ரோ வேவ் பாத்திரத்தில் வைத்து நடுவில் ஒரு கிளாஸில் பாதி வரை தண்ணீர் வைத்து விசையை அழுத்தினால் ஒரே நிமிடத்தில் பூப்போன்ற இட்லிகள் தயார்!

மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் பால் காய்ச்சலாம். டீ, காப்பி தயார் செய்யலாம். இனிப்பு வகை களான ரவா கேசரி, ஹல்வா, பர்ஃபி, கேக் போன்றவை செய்யலாம். சாதம், புலாவ், பிரி யாணி செய்யலாம். பொரியல் செய்யலாம். பொங்கல், கிச்சடி போன்ற உணவு வகை களை குறைந்த எண்ணெயில் செய்யலாம். எத்தனையோ விதமான காய்கறி வகை களையும் அசைவ உணவு வகைகளையும் சில நிமிடங்களில் செய்து முடிக்கலாம். பிட்ஸா, நூடுல்ஸ் போன்றவை கூட மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் தயாராகி விடுகின்றன!

மைக்ரோ வேவ் ஓவனிற்காக பிரத்தியேக மான பாத்திரங்களைதான் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். உலோகத்தினால் ஆன எந்தப் பொருளையும் இந்த ஓவனில் வைக்கவே கூடாது. கோப்பை மற்றும் கிளாஸ்களில் மெல்லிய இழையில் வெள்ளி மற்றும் தங்க நிறத்தில் அலங்கரித்திருப்பார்கள். இவைகளை யும் ஓவனில் வைக்கக் கூடாது.

நம் பாட்டி காலத்து மண் சட்டிகள் இன்று 'டெரக்கோட்டா' என்று புதுப் பெயர் பெற்று புதிய அந்தஸ்து பெற்றிருக்கின்றன. விலை





குறைந்த சட்டிகள் மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் உணவுப் பொருட்களை சூடாக்க கைகொடுக்கின்றன. சாம்பாரை சிறு சட்டியில் ஊற்றி சூடு செய்தால் 'கமகம'வென்று வாசனையுடன் தயார். சிறிய அளவில் பொரியல் உப்புமா போன்ற உணவை சூடு செய்ய சட்டியிலான மூடிகளை உபயோகிக்கலாம். பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்களைவிட விலையும் குறைவு. உடம்பிற்கும் கேடு செய்யாது.

வாழையிலையை ஓவனில் வைத்து ஒரு நிமிடம் வரை உணவுப் பொருட்களை சூடு செய்யலாம்! ஹோட்டலிலிருந்து வாங்கி வரும் இட்லி, தோசை, வடை ஏன் எந்த டிபனையும் பேப்பர், நூல் நீக்கி வாழையிலையுடன் வைத்து சூடாக்கினால் முப்பது வினாடிகளில் சூடான சாப்பாடு ரெடி. இதைத் தவிர பேப்பர் ப்ளேட்ஸ் மற்றும் 'த்ரோ அவே' பிளாஸ்டிக் கிளாஸ்களை கூட இரண்டு நிமிடங்கள் வரை உணவை சூடாக்க உபயோகிக்கலாம். இந்த 'ஸ்டைரோ ஃபோம்' (styro foam) கோப்பைகளில் இட்லிகள் செய்யலாம். கேக் செய்யலாம்.

இனிப்பு வகைகளை மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் சூடு செய்யலாம். ஆனால் இனிப்பு வகைகளில் 'சில்வர் ஃபாயில்' இருக்கக் கூடாது. மேலும் அதிகம் எண்ணெயுள்ள உணவானால் சூடாக்கும்போது எண்ணெய் தனியாகப் பிரிந்து வெளியேறி விடுகிறது.

பலருக்குப் பிடித்த விஷயம் அப்பளம், வடாம் போன்ற 'முறுமுறு'ப்பான உணவு வகைகள். எண்ணெயில் போட்டு அடிக்கடி சாப்பிடவும் முடியாது. மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் அப்பளம் வடாம் வகைகளை அப்படியே வைத்து இரண்டு நிமிடங்களுக்கு விசையை அழுத்தினால் 'மொறு மொறு' அப்பளம் ரெடி. (ஆனால் தடியான வடாம் வகைகள் சில சமயங்களில் சரியாக வராது).

இவரை (!) பற்றி இன்னும் அதிகமாக தெரிந்து கொள்ள அணுகினோம், மூன்று மைக்ரோ வேவ் சமையற்கலை நிபுணர்களை. உங்களுக்காக பிரத்தியேகமாக மைக்ரோ வேவ் ரெஸிபியுடன் உற்சாகமாக விளக்குகிறார்கள் இவர்கள்...

திருமதி உஷா அஸ்ரானி : (மைக்ரோ வேவ் சமையற்கலை நிபுணர். கடந்த ஐந்தாண்டுகளுக்கும் மேல் மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் சமையற்கலை வகுப்புகள் நடத்தி வருபவர்.)

அவரது இல்லத்தில் வரவேற்பு அறை முழுவதும் புசுபுசுவென்று பாமரேனியன் நாய்கள் புடைசூழ உற்சாகமாக மைக்ரோ வேவ் ஓவனைப் பற்றிப் பேசினார் திருமதி உஷா.

"மைக்ரோ வேவ் ஓவன் தற்காலத்தில் இல்லத்தரசிகளுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம். வாழ்க்கையில் இதுநாள் வரை சமையலறை பக்கமே தலைவைத்துப் படுக்காதவர்கள் கூட மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் எளிதாக சமைக்கலாம். இந்த ஓவன் எளிதாகவும் மிகவும் வேகமாகவும் உங்கள் உணவைத் தயார் செய்து விடுகிறது. இதில் தெற்கு, வடக்கு, மேற்கு, கிழக்கு என்று எல்லா நாட்டின் சமையலும் செய்யலாம், பன்னாட்டு சமையலும் செய்யலாம்.

¼லிருந்து ½ டீஸ்பூன் வரை வெண்ணெயோ நெய்யோ இருந்தால் நறுமணம் மாறாத புலாவ், பிரியாணி போன்ற உணவு வகைகளைச் செய்யலாம். காய்கறி வகைகள் இந்த ஓவனில் நிறமும் மணமும் மாறாமல் தயாராகின்றன.

இதுவரை சமையல் செய்யாதவர்களைக் கூட சமைப்பதற்குத் தூண்டுகிறது இந்த யந்திரம். காலையில் மருமகள் சமையல் செய்து வைத்துவிட்டுப் போகும் உணவை சிறிது உடல் நலம் சரியில்லாத மாமனார் மாமியார் கூட எளிதில் ஆவி பறக்க சூடு செய்து சாப்பிடலாம். குழந்தைகளின் ஆகாரத்தைக் கூட இதில் தயார் செய்யலாம். குழந்தைகளின் பாட்டில்களை சூடு செய்யலாம்.

மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் சாதாரணமாக ஒரு மணி நேரம் வரைதான் அதிகபட்சம் சமையல் செய்ய வேண்டி வரும். சிறிய சாப்பாடு (மினி மீல்) போன்றவற்றை அரை மணி நேரத்திலேயே முடித்து விடலாம். பொன்னிறமாக வெங்காயத்தை வறுக்க வேண்டும். மசாலாப் பொடிகளைச் சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்க வேண்டும் என்ற பஜனையே இல்லை. அடிக்கடி கிளறிவிட கூட வேண்டியதில்லை. எல்லா பொருளையும் கலந்து வைத்துவிட்டு விசையைத் தட்டினால் சாப்பாடு ரெடி!

கேக் வகைகள் (அரை கிலோ வரை) 2 - 3 நிமிடங்களில் செய்யலாம். அரை லிட்டர்



மெழுகு வர்த்திகளை வாங்கியவுடன் எப் போதும் ஃபிரிட்ஜில் வைத்திருந்தால் மெழுகுவர்த்திகளை எரிய வைக்கும்போது நீண்ட நேரம் பிரகாசமாக எரியும்.

– குமுதினி



சர்க்கரை வியாதிக்கு சிறந்தது



தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்!

சர்க்கரை வியாதியின் அறிகுறிகள்

அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிதல், பசி, தாகம், உடல்சோர்வு, உடல் எடை குறைதல், கால் குத்தல், ஆண்மைக் குறைவாதல், மயக்கம், கண்பார்வை மங்குதல், நாவறட்சி, புண் ஏற்பட்டால் ஆறாத நிலை போன்றன ஒருவருக்கு தெரிந்தால் சர்க்கரை வியாதி உள்ளதாக கொள்ளலாம். சர்க்கரை வியாதி உடலில் தோன்றுவதற்கு கீழ்க்கண்டவைகள் காரணமாக இருக்கலாம். 1) இன்சுலின் குறைவாக சுரத்தல், 2) பரம்பரை பரம்பரையாக தோன்றுவது. 3) உடலுழைப்பிற்கு தகுந்த உணவும், உணவுக்கு தகுந்த உடலுழைப்பும் இல்லாமை. 4) அடிக்கடி கவலை கொள்வதால் உடலில் உள்ள சுரப்பிகள் நன்கு செயல்படாது இருத்தல் போன்றன. சர்க்கரை வியாதி தோன்ற காரணமாக இருக்கலாம். சர்க்கரை வியாதிக்கு ஆங்கில வைத்திய முறையில் மாத்திரைகளைக் கொண்டு நிவர்த்தி செய்ய முயலுதல் 2) உணவு கட்டுப்பாட்டில் இருத்தல் மற்றும் இன்சுலின் ஊசி மூலம் செலுத்துதல் போன்றன சிகிச்சை முறைகளாக உள்ளன. இவைகளில் பின் விளைவுகளும், பக்க விளைவுகளும் தோன்றலாம்.

உணவு முறை

இந்நோயாளிகள் அவரவர் தேவைக்கு தக்க அளவு 3/4 வயிறு ஆகாரமாக ஒவ்வொரு வேளை உணவையும் உட்கொள்வது நல்லது. உணவில் ராகி, கோதுமை, கம்பு, மக்காச்சோளம் போன்ற தானியங்களை ரொட்டியாகவும், கஞ்சி, கூழ், களி போன்றவையாகவும் அடிக்கடி உபயோகிப்பது மிகவும் நல்லது. தவிர இந்நோயாளிகள் பழங்களில் இனிப்பு இருப்பதால் பழங்களை சாப்பிடக்கூடாது என்ற கருத்து நிலவி உள்ளது. இது தவறாகும். சர்க்கரை வியாதி உடையவர்கள் பச்சையாக சாப்பிடும், பழங்கள், காய்கள், பழ ஜூஸ்கள், Salads போன்றவைகளை தினம் ஏதேனும் ஒருவேளை உணவாக தேவையான அளவு பயன்படுத்தலாம். பழங்களில் 80 சதவீதம் அளவு தண்ணீர் உள்ளதாலும், இதில் உள்ள சத்துகளை முழுமையாக உடல் எளிதில் எடுத்துக் கொள்வதாலும் உடல் சோர்வு, தாகம், கண்பார்வை மங்குதல், நரம்புத் தளர்ச்சி, நாவறட்சி போன்றவைகள் முற்றிலும் மாற்றும் வல்லமை படைத்தவை. கொய்யா, பப்பாளி, சப்போட்டா, இளநீர், மாதுளை, மா, ஆரஞ்சு, தக்காளி, நாவல், தர்பூசணி, வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், முட்டைக்கோஸ், வெங்காயம், கொத்தமல்லி தழை போன்றவற்றில் இருந்து ஏதேனும் இரண்டு அல்லது மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளலாம்.

உடற்பயிற்சி

தினம் காலை, மாலை 15 நிமிட நேரம் எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்யவும். நடத்தல், குனிந்து நிமிர்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், குதித்தல், கைகால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் முதலியன செய்யலாம். இவ்வாறு செய்யும்போது உடல் கழிவுகள் எளிதில் வெளியேறும், உடல் சக்தி பெறும், ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும், உடலின் எல்லா சுரப்பிகளும் நன்கு இயங்கும். மேலும் காலை எழுந்தவுடன் இரண்டு டம்ளர் சாதாரண தண்ணீர் குடிக்கவும். கிடைக்கும்போது மழைநீர் உபயோகிக்கலாம். இது மிகவும் நல்லது. இதில் எல்லாவிதமான தாது உப்புகளும் உள்ளன. இன்சுலின் உபயோகித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலைமையில் உள்ள சர்க்கரை நோயாளிகள்கூட மேற்கூறிய தெய்வீக மூலிகைகளையும், இயற்கை உணவுகளையும், உடற்பயிற்சிகளையும் பின்பற்றினால் மீண்டும் சீரான உடலியக்கத்தினை பெற முடியும். இன்சுலின் உபயோகிப்பதையும் தவிர்க்க முடியும்.

தெய்வீக மூலிகை முறை

சர்க்கரை வியாதியினை போக்க தெய்வீக மூலிகை முறையில் சக்திக்குரிய வேப்பிலை, சிவனுக்குரிய வில்வம், விஷ்ணுக்குரிய துளசி, விநாயகருக்குரிய அருகம்புல், வெற்றிலை, கங்கைக்குரிய மாவிலை ஆகியவைகளை பறித்து வந்து வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சலித்த பின் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சம அளவுகளில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து சாதாரண தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினம் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளவும். இவ்வாறு சுமார் ஆறு மாதம் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் பூரண குணம் பெறலாம். இதில் பின் விளைவுகளும், பக்க விளைவுகள் எதுவும் கிடையாது. மேற்கூறிய மூலிகைகள் எல்லாம் கற்பக விருட்சம் என்று சொல்லத்தக்கவையாகும். ஒவ்வொன்றும் அவ்வளவு சிறப்புகள் வாய்ந்தது. இவைகள் ரத்தம் சுத்தம் செய்யும், நரம்புகளுக்கு சக்தியை கொடுக்கும், சுரப்பிகளை நன்கு இயங்க வைக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க செய்யும்.

இந்நோயாளிகள் மாமிச உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். தவிர ரசாயனம் கலந்த பானங்கள், (Soft Drinks) போன்றன, சர்க்கரை கலந்த உணவுகள், Sweets (Halwa, Cake,) போன்றவையும், புகைத்தல், மது வகைகள் போன்றன தவிர்க்க வேண்டும். அவசரத் தொந்தரவுகளுக்கு மட்டும் இத்துடன் ஆங்கில வைத்தியம் செய்து கொள்ளலாம். நீரிழிவு நோயாளிகள் இதை சரியாக கவனிக்காமல் இருந்து விட்டால் நாளடைவில் இருதயக் கோளாறு, சிறுநீரகக் கோளாறு, இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி கண்பார்வை குறைதல் போன்றவைகள் ஏற்படலாம். *மேலும் ஆலோசனைக்கு* -

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்



தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B. No: 30. No: 3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் செல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

அறிப்பு சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர் ஒசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 25 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8-ம் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR).Ph : 4011589

18 & 19-ம் தேதி-புது டெல்லி: காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh. ✆ : 5717126,5723651

கவரில் கொஞ்சம் அதிகமான பேப்பரை வைத்து ஒட்டினால் கவர் உப்பிக் கொண்டு இருக்கும். கவர் கிழிந்து விடும் அபாயமும் உண்டு. அதைத் தவிர்க்க கவரை ஒட்டியதும் இரண்டு, மூன்று இடத்தில் ஊசியைக் கொண்டு ஓட்டை போட்டு விட்டால், கவர் ஜம்மென்று ஊர் போய்ச் சேரும்.

– அஞ்சலி



பாயசம், ¼ கிலோ அல்வா, போன்ற இனிப்பு வகைகளை மூன்று நிமிடங்களில் தயாரிக்க லாம்.

போரோசில் பாத்திரங்கள் மூன்று – இரண்டு ஒரு லிட்டர் பாத்திரமும் ஒரு ஒன்றரை லிட்டர் பாத்திரமும் இருந்தால் போது மானது. அரையிலிருந்து முக்கால் கிலோ வரை காய்கறி, அரிசி, மாமிசம் வகைகளை சமைக்க லாம். உருண்டையான பாத்திரமாக இல்லாமல் சதுரமான பாத்திரமாக வாங்க வேண்டும். பாத்திரத்தில் 2/3 அளவு வரைதான் உணவு தயாரிப்பதற்கான கலவை இருக்க வேண்டும்.

4 - 5 சப்பாத்திகளை ஒரு நாப்கின்னில் (துணியில்) சுருட்டி நடுவில் ஒரு கிளாஸில் தண்ணீர் வைத்து (பாதி வரை) ஒரு நிமிடத்திற்கு சூடு செய்தால் சப்பாத்திகள் ஆவி பறக்குமளவிற்கு சூடாகி விடும். ஒரு பேப்பர் ப்ளேட்டில் பராட்டா, போண்டா, நான்கு ஐந்தாக அடுக்கி மற்றொரு பேப்பர் ப்ளேட்டால் மூடி இதே மாதிரி சூடு செய்யலாம்.

பெரிய பீங்கான் கோப்பைகளில் முக்கால் பாகம் வரை டீ, காப்பி போன்ற பானங்களை 3 - 4 நிமிடங்களில் தயார் செய்யலாம். முட்டை (முழுதாக) உருளைக்கிழங்கு மற்றும் கடுகை ஓவனில் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. முட்டையை உடைத்து, உருளைக்கிழங்கில் துளைகளிட்டு உபயோகப்படுத்தலாம். கடுகை இந்த ஓவனில் உபயோகப்படுத்தினால் வெடித்து ஓவனின் சிறு துளைகளை அடைத்து விடும். ஓவன் வீணாகிவிடும்.

தோக்ளா, இட்லி, கொழுக்கட்டை வகையறாவை சிறு பிளாஸ்டிக் கோப்பைகளில் வைத்து நடுவில் கிளாஸில் தண்ணீர் வைத்து ஸ்டீம் செய்யலாம். அதே மாதிரி சிறிய ஸ்டீரோஃபோம் கப்புகளில் வெகு அழகாக கேக் செய்யலாம்.

இந்த ஓவனில் ஒரே சமயத்தில் பல ஐட்டங்களை செய்ய முடியாது. கரண்ட் செலவு ஜாஸ்தியாகும். பெரும்பாலும் சமைக்க முடியாது. அதை விட்டால் மிகவும் உபயோக மானது.

இன்னொரு விஷயம் சாப்பாடை மூடி சமைக்க வேண்டாம். க்ளிங் ஃபிலிம் (Cling film) போட்டு மூடி சமையல் செய்யலாம் என்று சிலர் கூறுகிறார்கள். அப்படியெல்லாம் செய்யக் கூடாது. இனி மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் தயாரிக்கப்படும் மூன்று விதமான ரெஸிபி உங்களுக்காக தருகிறேன்.

செட்டிநாடு சிக்கன் (கடாய் சிக்கன்)

சாதாரணமாக 45 நிமிடங்களிலிருந்து 1 மணி நேரம் வரை கேஸ் அடுப்பில் தயாராகும் உணவு இது. இந்த ஓவனில் 10 நிமிடங்களுக்குள் ரெடியாகி விடும்.

தேவையான பொருட்கள் :

சிக்கன் சிறிய துண்டுகளாக போட்டது – ½ கிலோ

தயிர் – 1 கப்

இஞ்சி – 1"

சிறிய பூண்டு – 10 - 15

வெங்காயம் – 2

தக்காளி – 2

பச்சை மிளகாய் – தேவைக்கு ஏற்ப

கருவேப்பிலை – சிறிதளவு

புதினா – சிறிதளவு

மிளகாய்ப் பொடி – 1 டீஸ்பூன்

தனியா பொடி – ½ டீஸ்பூன்

மஞ்சள் பொடி – ½ டீஸ்பூன்

ஃப்ரஷாக அரைத்த மசாலா பொடி – ⅛ டீஸ்பூன்

உப்பு – தேவைக்கு ஏற்ப

கொத்தமல்லி – அலங்கரிக்க சிறிது

முந்திரி பருப்பு – அலங்கரிக்க சிறிது

எண்ணெய் – ½ டீஸ்பூன்

செய்முறை :

இஞ்சி, பூண்டை தயிருடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து சிக்கன் துண்டுகளுடன் கலந்து 1 - 2 மணி நேரம் வரை ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும். பிறகு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் இதை எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியுடன் பச்சை மிளகாய், புதினா, கருவேப்பிலை சேர்த்து அரைத்த மேரினேட் செய்த சிக்கனுடன் போடவும். பிறகு வெங்காயம், மிளகாய்ப் பொடி, தனியா பொடி, மஞ்சள் பொடி, கரம் மசாலா பொடி, உப்பு, ½ டீஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து மைக்ரோ ஹையில் 6 நிமிடங்கள் வைக்கவும். நீர் முழுவதுமாக வற்றாவிட்டால் இன்னும் ஒன்று இரண்டு நிமிடங்கள் வைக்கலாம். கடைசியில் கொத்துமல்லி தழை மற்றும்





ரவா/சேமியா கிச்சடி எதுவாக இருப்பினும் சரி கிளறி இறக்கும் முன் மிகப் பொடியதாக அரிந்த தக்காளித் துண்டுகளைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி ஒரு நிமிடம் மூடி பரிமாற கிச்சடியின் நிறம் மாறாமலும் தக்காளியும் சற்றே மெத் தென்றும் இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்

அரைத்த முந்திரி பருப்பினை அலங்கரிக்கவும்.

வெஜிடபிள் ஃப்ரைடு ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி – 200 - 250 கிராம்

(பாஸ்மதி, பொன்னி, ஜீரக சம்பா)

காய்கறி வகைகள் – 250 கிராம்

(கேரட், பீன்ஸ், கோஸ், காலி ஃப்ளவர், பட்டாணி, டபின் பீன்ஸ்)

தக்காளி ப்யூரி – 2 தக்காளி 2 பச்சை மிளகாய்

இஞ்சி – ½"

பூண்டு – 2

புதினா, கருவேப்பிலை – சிறிது அளவு (சேர்த்து அரைத்தது)

வெண்ணெய் – ½ டீஸ்பூன்

உப்பு – தேவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை :

அரிசியை அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஒரு கப் அரிசிக்கு 2½ கப் தண்ணீர் விடவும். பொடியாக நறுக்கிய காய்கறி, தக்காளி ப்யூரி, உப்பு எல்லாம் கலந்து போரோசில் பாத்திரத்தில் வைத்து மைக்ரோ ஹைவில் பதினாலு நிமிடங்கள் வைக்கவும். கடைசியில் வெளியில் எடுத்து ½ டீஸ்பூன் வெண்ணையும் ½ மூடி எலுமிச்சம்பழ சாறும் கலந்து சூடாக பரிமாறவும்.

ரவா கேசரி

தேவையான பொருட்கள் :

ரவை – 1 கப்

சர்க்கரை – 1 கப்

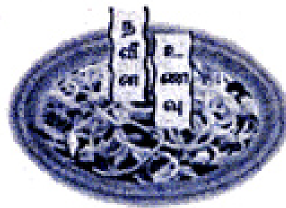
ஏலக்காய் – 1

ஜாதிக்காய் – சிறிதளவு

ஜாதிபத்திரி – சிறிதளவு

கேசரி பவுடர் – ஒரு சிட்டிகை

எண்ணெய்/நெய் – 1 டீஸ்பூன்



செய்முறை :

ரவையை ஏலக்காய், ஜாதிக்காய், ஜாதி பத்திரி, நெய் சேர்த்து போரோசில் பாத்திரத்தில் வைத்து மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் 2 நிமிடங்கள் 'க்விக் செட்'டில் வைக்கவும்.

பிறகு மூன்று கப் தண்ணீர், ஒரு சிட்டிகை கேசரி பவுடர், சர்க்கரை சேர்த்து கிளறி ஓவனில் நான்கு நிமிடங்கள் வைக்கவும். சிறிது கெட்டியாக கேசரி வேண்டும் என்பவர்கள் தண்ணீரைக் குறைத்து வைக்கலாம். சூடாக சாப்பிடும் போது ¼ டீஸ்பூன் நெய் ஊற்றி சாப்பிடலாம்.

திருமதி சந்த்ரி பட் :

சமையற்கலை வகுப்பு நடத்தும் ஸ்தாபனத்தின் தலைவராக இருக்கும் இவரது ஸ்தாபனத்தில் மைக்ரோ வேவ் சமையற் கலையும் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். இவரிடம் நாம் "மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் சமையல் செய்தால் புற்று நோய் வர வாய்ப்பிருக்கிறது. அதைப் பற்றி உங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன" என்று வினவ அவர் சூடாகி விடுகிறார்.

"அமெரிக்காவில் இப்படிப்பட்ட புரளி கிளம்பி இருந்தால் அரசாங்கமே ஆட்டம் கண்டிருக்கும். இது வரைக்கும் எந்தப் பத்திரிகையிலும் இப்படிப்பட்ட செய்தி வரவேயில்லை. எந்தவித விஞ்ஞான பத்திரிகைகளிலும் இதைப் பற்றிய சர்ச்சையும் இல்லை. அதனால் இந்த மாதிரி வதந்திகளுக்கு என்ன மதிப்பு கொடுக்க வேண்டுமோ அதைதான் நாம் கொடுக்க வேண்டும்.

மற்றபடி இந்த ஓவன் உலகெங்கிலும் உணவை சூடாக்கதான் 90 சதவீதம் உபயோகப்படுகிறது. வெளிநாடுகளில் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் ஒரு வாரத்திற்கு வேண்டிய உணவை ஒரே நாளில் தயார் செய்து ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடுகிறார்கள். வேண்டுமென்ற போது வயதானவர்களோ, குழந்தைகளோ கூட உணவை எடுத்துச் செய்து சாப்பிடலாம்.

வயதானவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் சாப்பாட்டை முன்பே தட்டுகளில் பரிமாறி மூடிவைத்துப் போனாலும் அவர்கள் தட்டை அப்படியே ஓவனில் வைத்து சூடாக்கி சாப்பிடலாம். (மைக்ரோ வேவ் ஃப்ரூப் தட்டுகள்).

ஆனால் இத்தனை பணம் செலவழித்து வாங்குபவர்கள் இந்த ஓவனை இன்னும் அதிக உபயோகத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதில் தவறில்லையே? அதனால்தான் இந்த ஓவன் இப்போது சமையலுக்கும் உபயோகப்படுகிறது. மிகவும் குறைந்த எண்ணெயில் எளிதாகவும் துரிதமாகவும்

உணவு வகைகளை இந்த ஓவனில் தயாரிக்கலாம். மூன்று நிமிடங்களில் பன்னிரண்டு மல்லி கைப்பூ போன்ற இட்லிகளை ஆவி பறக்க தயாரிக்கலாம்.

வெளி நாடுகளில் ஃபுட் க்ரேட் பிளாஸ்டிக் (Food grade plastic) பாத்திரங்கள் மைக்ரோ வேவ் ஓவனிற்காக பிரத்தியேகமாகக் கிடைக்கின்றன. இந்த ஓவனில் சமைத்தால் பாத்திரங்களை கழுவி சமையலறையை சுத்தம் செய்வது எளிது. சமையல் செய்த பாத்திரத்திலேயே உணவை பரிமாறலாம்.

வெயில் காலத்தில் சமையலறையில் அடுப்படியில் வேகாமல் 'சட்புட்'டுன்னு சமையலை முடித்து விட்டு வேகமாக ஓடி வந்து விடலாம். மேலும் ஓவனிற்குள்தான் சூடு இருக்குமே தவிர அடுப்பைச் சுற்றி உள்ளது போல் உஷ்ணமாக இருக்காது.

மைக்ரோ வேவ் ஓவன் எல்லாவிதமான சூழலுக்கும் ஈடு கொடுக்க முடியும் என்று கூற முடியாது. பெரிய குடும்பத்திற்கோ பெரும்படியான சமையலுக்கோ இது உதவாது. ஒரு சமயத்தில் ஒரு உணவு வகையைதான் நாம் இதில் சமைக்க முடியும். அதனால் பூரா சமையலையும் இந்த ஓவனை நம்பி நம்மால் முடிக்க இயலாது. அரிசி, சாம்பாரைத் தவிர ஒன்று இரண்டு பர்னரிலும் ஏதாவது உணவு தயாராகிக் கொண்டிருந்தால் இந்த ஓவனில் மற்றொரு ஐட்டம் நாம் செய்யலாம்.

கரண்ட் பில்லும் சற்று அதிகமாக வரும். இந்த யந்திரத்தின் தன்மையை புரிந்து கொண்டால் நம் சௌகரியத்திற்கு இதை உபயோகிக்கலாம். நம் நாட்டு இனிப்பு வகைகள் குறைந்த அளவு நெய்யில் சூப்பராக செய்ய முடியும். அடிக்கடி தண்ணீர் விட்டுக் கிளற வேண்டிய நிர்ப்பந்தமும் கிடையாது. சிறிதளவு தண்ணீரில் காய்கறி வகைகள் சத்து குறையாமல் நிறம் மாறாமல் வேகும். மைக்ரோ வேவ் ஓவனை சரியானபடி உபயோகிப்பது இல்லத்தரசிகளின் கையில்தானிருக்கிறது.

திருமதி சந்த்ரி பட் தரும் **சமையல் குறிப்பு**

நேந்திரப்பழ அல்வா

இந்த அல்வா கேரட் அல்வா பூசணிக்காய் அல்வாவைப் போல தளர இருக்கும். இதற்கு மிகவும் அதிகமாக, தோல் கறுப்பாக மாறத் தொடங்கியிருக்கும் பழங்களையே உபயோகிக்க வேண்டும். மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் எளிதாக இதை தயாரிக்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :

நேந்திரம் பழம் – 2 - 3

சர்க்கரை – 1 கப் பழத்தின் கூழிற்கு ¾ கப் வீதம்

நெய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்

ஏலக்காய் பொடி – ¼ டீஸ்பூன்

செய்முறை :

மூன்று பழங்களையும் இரண்டு இரண்டு துண்டங்களாக நறுக்கவும். பிறகு ஒரு தட்டில் சுற்றி சக்கரத்தில் உள்ள கம்பியைப் போல பழத்துண்டங்களை வைக்கவும். மைக்ரோ ஹைஹில் 3 நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும். பழங்கள் நன்றாகப் பழுத்திருந்தால் இப்போது தோல் தானாகவே பிரிந்து வரும். பழமும் மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும். பழம் சற்று ஆறிய பிறகு தோலை உரித்து விதைகளை நீக்கவும். நன்றாக மசித்து கூழ் எத்தனை வருகிறதோ அதற்குத் தகுந்தாற் போல் ஒரு கப் கூழிற்கு ¾ கப் சர்க்கரை வீதம் அளந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சர்க்கரையை கூழுடன் கலந்து மீண்டும் மைக்ரோ ஹைஹில் 5 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு 2 டேபிள் ஸ்பூன் நெய்யை விட்டு பாத்திரத்தை மூடாமல் மைக்ரோ ஹைஹில் 15 நிமிடங்கள் வைக்கவும். ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை நிறுத்தி, கிளறி விடவும். ¼ டீஸ்பூன் ஏலக்காய்ப் பொடி கலந்து பரிமாறவும்.

திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத்

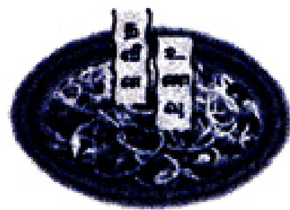
சமையற்கலையில் பல புத்தகங்களை எழுதி தள்ளியவர் மைக்ரோ வேவ் சமையற்கலையைப் பற்றிய புத்தகம் எழுதி வருகிறார். இவரிடமும் மைக்ரோ வேவ் அலைகளினால் ஏதேனும் பாதிப்பு உண்டாகுமோ என்ற சந்தேகத்தை முதலில் நிவர்த்தி செய்ய முற்பட்டோம்.

"மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் உற்பத்தியாகும் அலைகள் அதை நிறுத்தியவுடன் நின்று விடுவதால் ஏதும் பாதிப்பு ஏற்படாது. வெளிநாடுகளில் ஃப்ரெஷ்ஷான உணவு எதுவுமே அவர்கள் சாப்பிடுவதில்லை. எல்லா உணவு வகைகளையுமே ஃப்ரிஜ்ஜில் அதுவும் ஃப்ரீஸரில்

சிறிது மருதாணி இலைகளுடன் சிறிய படிகார உப்பைச் சேர்த்து விழுது போல அம்மியில் அரைத்து எந்த நகத்தில் நகச் சுற்று இருக்கிறதோ, அந்த நகத்தில் இரவில், மருதாணி இடுவது போல் இட்டுக் கொண்டு, காலையில் எடுத்தால், நகச் சுற்று சுத்தமாக நீங்கிவிடும்.

– ஆர். லட்சுமி





வைத்துவிட்டுப் பிறகு சூடு செய்து சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகளே ஜாஸ்தி. இதனை சரியாக ஆராய்ந்து பார்க்காமல் 'இதனால் பாதிப்பு' 'அதனால் பாதிப்பு' என்று பயமுறுத்துகிறார்கள்" என்று கூறுகிறார் திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத்.

மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் சமைப்பதனால் உணவிலுள்ள வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருட்களும் நஷ்டமடையாமல் அப்படியே இருக்கின்றன. வேகமாக உணவு சூடாகி வெளியில் எடுத்தால் வேகமாக குளிர்ந்தும் விடுகிறது. தண்ணீர் அதிகம் விடாமல் உணவு சமைக்கப்படுகிறது.

ஒரு விதத்தில் பார்த்தால் மைக்ரோ வேவ் ஓவன் உஷ்ண சக்தியுடன் சம்பந்தப்பட்டதே இல்லை. உணவிலுள்ள அணுக்கள் உராய்ந்து அதனால் உண்டாகும் வெப்பத்தினால் உணவு சமைக்கப்படுகிறது. அதனால் அடுப்பில் சமைப்பதை விட இது முற்றிலும் மாறுபட்ட சமையல் முறை. வேகமாக உணவு தயாராகி விடுகிறது.

நம் நாட்டில் கரண்ட் சீராக வராததால் இதை உபயோகிப்பதில் சில கஷ்டங்கள் ஏற்படலாம். இதனால் எல்லாவிதமான பேகிங் இதில் செய்ய முடியாது, உணவும் எளிதில் பொன்னிற மாக ஆகாது.

மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் எண்ணெய் மட்டும் இல்லாமல் உப்பு, மசாலா வகைகள் கூட குறைவாகவே தேவைப்படுகின்றன. ஒன்று இரண்டு மிளகாய் சேர்த்தாலே காரம் நன்றாக இறங்கி விடும். இதில் தொக்கு ஊறுகாய் வகைகளையும் நாம் செய்யலாம். ரவா உப்புமா, பொரியல், கேசரி அல்வா, புட்டிங், சில வகை கேக்குகள் மற்றும் அசைவ உணவை இந்த ஓவனில் செய்யலாம்.

நான் மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் சில புதிய ஐட்டம்களைத் தயாரிக்க முயற்சி செய்கிறேன். பர்ஃபி சிக்கி போன்றவை நன்றாக வருகிறது. நிலக்கடலையின் மீது சிறிது எண்ணெய் தடவி உப்பு மிளகாய்ப் பொடி தூவி ஓவனில் வைத்து எடுத்தால் எண்ணெயில் வறுத்த மாதிரி மொறுமொறுவென்று இருக்கிறது. இதிலேயே கடலைமாவையும் சிறிது கலந்து வைத்தால் மசாலா கடலை ரெடி.

அரிசி பருப்பு வேக இந்த ஓவனில் சிறிது நேரமாகிறது. மற்றபடி இந்த ஓவனில் பலவித மான உணவு வகைகளை நாம் செய்து பார்த்து உண்டு மகிழலாம்.

> **உழைப்பு உடலைப் பலப்படுத்தும்;**
> **கஷ்டங்களோ மனதைப் பலப்படுத்தும்.**
> **- பார்க்கர்**
> **தொகுப்பு : கே. கவிதா**

திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத் தரும் சமையல் குறிப்பு

கொத்தமல்லி தொக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

புளி - 100 கிராம்
நீள சிகப்பு மிளகாய் - 25
கொத்தமல்லி - 2 கட்டு
பொடி உப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
வெல்லம் - ருசிக்கேற்ப
எண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்
வறுத்த வெந்தயப் பொடி - 1½ டீஸ்பூன்
வறுத்த கடுகுப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்

செய்முறை :

புளியோடு மிளகாயைச் சேர்த்து மூழ்கும் வரை தண்ணீர் ஊற்றி 15 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்.

கொத்தமல்லியை ஆய்ந்து, கழுவி, பொடியாக நறுக்கவும். (இளம் காம்புகளோடு நறுக்கவும். அப்போதுதான் தொக்கு வாசனையாக இருக்கும்.)

ஊறிய புளி மிளகாயோடு கொத்தமல்லி சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும்.

இதை ஒரு மைக்ரோ வேவ் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி, மூடியால் மூடி 10 நிமிடங்கள் 100% பவரில் மைக்ரோ வேவ் செய்யவும்.

மத்தியில் 2 தடவை கிளறி விடவும்.

மூடியைத் திறந்து உப்பு வெல்லம் சேர்த்து கலந்துவிட்டு மேலும் 5 நிமிடங்கள் திறந்தாற் போல் 100% பவரில் மைக்ரோ வேவ் செய்யவும்.

நன்றாகக் கெட்டிப்பட்டிருந்தால் எண்ணெய் ஊற்றி மேலும் 2 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

ஓவனிலிருந்து வெளியே எடுத்த பிறகு வெந்தயப் பொடி கடுகுப் பொடி, விருப்பப்பட்டால் பெருங்காயம் சேர்த்து கலந்து விடவும்.

ஆறிய பிறகு பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். தேவைப்படும் போது உபயோகிக்கலாம். 3 மாதங்கள் வரை கெடாது.

(கவனிக்க : மைக்ரோ வேவ் ஓவனில் செய்யும்போது உப்பைக் குறைவாகவே போடணும். கடைசியில் பற்றாவிடில் சேர்க்கலாம். தனியாக செய்வதைவிட இதில் உப்பும் காரமும் குறைவாகவே பிடிக்கும்.)

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**



உணவே அழகு!

நாம் உண்ணும் உணவின் மூலமாகவே நம்முடைய அழகைப் பராமரித்துக் கொள்ள முடியும் என்பதில் தீவிரமாக இருப்பவர் அழகுக் கலை நிபுணர் ஹேமா லக்ஷ்மண். அவருடைய பார்லருக்கு வருபவர்களுக்கும் சிகிச்சையோடு இந்தக் கருத்தையே தனது ஆலோசனையாகச் சொல்பவர். கூந்தல் பற்றி இவருடைய கோணத்தில் இங்கு சொல்கிறார்...

கேள்வி : தலைமுடி எதனால் கொட்டுகிறது?

பதில் : தலைமுடி கொட்டுவதற்கு, தலை பராமரிப்பு சரியில்லை என்பது மட்டும் காரணம் இல்லை. வயிற்றில் அசிடிட்டி (acidity) அமிலத்தன்மை அதிகரித்தாலும், டென்ஷன் அதிகம் இருந்தாலும், வயிறு சரியில்லை என்றாலும் கூட தலைமுடி கொட்டும். கால்சியம் சத்து குறைந்தாலும் இந்தக் குறை உண்டாகும். இதைக் குறைக்க டென்ஷனை தவிர்க்க வேண்டும். அமிலத்தன்மையை அதிகரிக்க விடாமல் காலம் தவறாது உண்ண வேண்டும். இளநீர் சாப்பிடுவதால் கால்சியம் சத்து கிடைக்கும்.

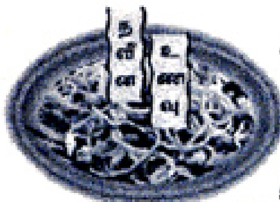
கேள்வி : தலைக்குத் தினமும் அதிகமாக எண்ணெய் தடவி வாரிக் கொண்டால் முடி வளருமா?

பதில் : தலைமுடிக்கு எண்ணெயை அதிகமாக தடவுதல் கூடாது. நம் உடலில் தோலில் உள்ள துவாரங்களில் எண்ணெய் சுரப்பதுண்டு. அது போல் தலையில், மயிர்க்கால்களிலும் oil secreation இருக்கிறது. அதுவே முடிக்குப் போதுமானது. அநாவசியமாக தலையில் அப்பிக் கொள்ள வேண்டாம் (குஷியா இளைஞிகளே?) அதிக எண்ணெயினால், காற்றிலுள்ள தூசு தலையில் படிந்து, பிசுக்காக மாறி, மயிர்க்கால்களை அடைத்துக் கொள்ளும். காற்றோட்டம் இருக்காது.

கேள்வி : தலையில் பொடுகு எப்படி உண்டாகிறது? போக்கும் வழிமுறை என்ன?

பதில் : நான் ஏற்கெனவே சொன்னது போல் அழுக்கும், பிசுக்கும் சேர்ந்து பொடுகு உண்டாகும். பொடுகு அதிகமானால் சீக்கிரம் நரையும் உண்டாகும். வறண்ட சருமம் (dry scalp) உள்ளவர்கள், விளக்கெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் இரண்டையும் சம அளவில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கலவையை லேசாக சுட வைத்துக் கொண்டு, அதில் பஞ்சை நனைத்து scalp massage செய்ய வேண்டும். மயிர்க்கால்களில் படும்படி மசாஜ் செய்தபின், இரண்டு மணி நேரம் ஊற வேண்டும்.

பிறகு நல்ல சூடான தண்ணீரில் துண்டை நன்கு நனைத்து, பிழிந்து தலையில் வேடு கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். சில நிமிடங்களில், துணியை எடுத்துவிட வேண்டும். கடைகளில் கிடைக்கும் அலுமினிய ஃபாயில்களைக் கொண்டு தலையைக் கவர் செய்து கொள்ள வேண்டும் (அலுமினியத்திற்குச் சூட்டை தக்கவைக்கும் சக்தி உண்டு). ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின் ஷாம்பூ போட்டு குளிக்க வேண்டும். இது போல் நான்கு அல்லது ஐந்து



முறை செய்தால் பொடுகு அகன்று விடும். பொதுவாக பொடுகு இருப்பவர்களுக்கு நகமும் வீக்காக இருக்கும். அவர்கள் மாஸ்சுரைசர் போட்டுக் கொள்ளலாம். நக மசாஜும் செய்ய வேண்டும்.

கேள்வி : இது என்ன தலைமுடி ஜோசியமா?

பதில் : ஏன் இல்லை. ஒருவரின் தலைமுடியைக் கொண்டே அவரை எளிதில் எடை போட்டு விடலாம். தலைமுடி வீக்காக இருப்பவர்கள் steady mind- டுடன் இருக்க மாட்டார்கள். எதிர்மறைச் சிந்தனைகள் (Negative thoughts) ஓடும். அவர்களுக்கு வெள்ளைப்படுதலும் இருக்கும்.

கேள்வி : தலைமுடிக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்க என்ன செய்யலாம்?

பதில் : தலைமுடிக்கு ஊட்டம் அளிப்பதற்கு முன்பாக, அது செழுமையாக இருக்க உள்ளுக்கு ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். தலைக்கு இரும்புச் சத்து மிகவும் முக்கியம். முருங்கைக் கீரை, இது கிடைக்காவிட்டால் முளைக்கீரையை (இதில் பி12, இரும்புச்சத்து உண்டு) ஆய்ந்து பொடியாக நறுக்கி, நன்கு அலசி, அளவாக தண்ணீர் வைத்து, உப்பு, பெருங்காயம் போட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் (அதிக நேரம் அல்ல) மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்றுதான் (அதிக மாக சுற்றவிட்டால் மையாகி விடும்) சுற்ற வேண் டும். பிறகு கடுகு, உ. பருப்பு தாளித்து தொட்டுக் கொண்டோ, சாதத்தில் பிசைந்து கொண்டோ சாப்பிடலாம். ருசிக்குத் தேவைப்பட்டால் தேங்காய் (வாய்ப்புண்ணை ஆற்றும்), மிளகு (ஜீரணத்திற்கு), சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ள லாம். தேங்காய்க்கு உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும் சக்தியும் உண்டு.

கேள்வி : மூன்று மாதத்தில் குழந்தை முகம் பார்த்து சிரித்தால் முடிகொட்டும் என்பது...

பதில் : குழந்தை கொஞ்சம் நகர ஆரம்பிக்கும் சமயம் நம்மை கவனித்துக் கொள்ள அவகாசம் குறைந்து விடுகிறது. சரியாக தலைவாரிக் கொள்வதில்லை. இதனால் கூடு கூடாக தலை மயிர் கொட்ட ஆரம்பிக்கிறது. உடல் உஷ்ணம், வேண்டாத சிந்தனை, அநாவசிய டென்ஷன் இதெல்லாமும் துணை நிற்கிறது.

இதைப் போக்க வெந்தயத்தை ஊறவைத்து, அரைத்து, வடிகட்டி, அதன் எஸென்லை மட்டும் எடுத்து, தலையில் தடவி ஒரு மணி நேரம் ஊறி, பிறகு ஷாம்பூ போட்டு குளிக்க வேண்டும். ஷாம்பூவால் எந்தக் கெடுதலும் கிடையாது. சீயக்காய்ப் பொடி உபயோகிப்பதால் தலைமுடி 'பட் பட்'டென்று அறுந்து போய் விடும்.

கேள்வி : தலைமுடிக்கு 'ஹேர்டை' உபயோகிப்பதைப் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

பதில் : ஐ.எஸ்.ஐ. முத்திரையுடன் வரும் 'ஹேர்டை'தான் இப்பொழு புழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. ஹேர்டையை பார்லரில் போட்டுக் கொள்வதுதான் நல்லது. ஏனென்றால் தலைமுடியை நன்கு பிரித்து, தோலில் படாமல், மயிர்க்கால்களில் மட்டும் படும்படி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். 'டை' போட்டுக் கொண்ட நான்கு நாட்களில் தலைக்கு 'ஹென்னா ட்ரீட்மெண்ட்' கொடுக்கப்பட வேண்டும். பிறகு அதைத் தொடர்ந்து செய்ய முடி செம்பட்டை இல்லாமல் இயற்கையான கருப்பு நிறத்துடன் இருக்கும்.

கேள்வி : ஈறு, பேனை ஒழிக்க உபாயம் இருக்கிறதா?

பதில் : ஏன் இல்லாமல்? வேர்வை அதிகமாக இருந்தாலோ, தலைமுடி அடர்த்தியாக இருந்தாலோ, அந்தப் புழுக்கத்தில் பேன் உண்டாகும். இதைப் போக்க, வேப்பெண்ணையைச் சுட வைத்து, மயிர்க்கால்களில் தடவி, ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பிறகு ஷாம்பூ போட்டுக் குளிக்க வேண்டும். இப்படி மூன்று மாதங்கள் தொடர்ந்து செய்து வர பேன் தொல்லை ஒழியும். (என்னிடம் ட்ரீட்மெண்டிற்கு வந்த பெண் ஒருவர் முதலிரவு அன்றும் வேப்பெண்ணெயுடன் சென்று கணவரை வெறுப் பேற்றினாராம். சமயோசிதமாக நடந்து கொள்ளுங்கள்.)

சில டிப்ஸ் :

1. தலைமுடி கொட்டுவதற்கு நீங்கள் உபயோகப்படுத்தும் துண்டும் ஒரு காரணமாக இருக்கக்கூடும். சோப்பு போக நன்கு அலசப் பட்டிருக்கிறதா என்று ஊர்ஜிதம் செய்த பின் தலைக்குக் கட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

2. மண் பானைக்கு இயற்கையிலேயே குளிர வைக்கும் சக்தி உண்டு. வேர்களுக்கு அழியாத இயற்கைச் சக்தி உண்டு. வெட்டி வேர், விளாமிச்சை வேர், நன்னாரி வேர் இவற்றை நன்கு அலசி, வெள்ளைத் துணியில் கட்டி, மண்பானைத் தண்ணீரில் போட்டு அதைக் குடிக்க, பலவீனப்பட்ட வேர்க்கால்களுக்கு நல்ல வரப்பிரசாதம்.

3. பாதாம் பருப்பு, அக்ரூட், அத்திப் பழம் இதில் கிடைக்கும் ஏதாவது ஒன்றை ஐந்து எண்ணிக்கைகள் சாப்பிட்டு, ஒரு தம்ளர் காரட் ஜூஸும் குடித்தால், தலைமுடி நன்கு வளர்வதோடு, பொலிவும் காணப்படும்.

4. நேந்திரம் பழத்தில் வைட்டமின் ஈ சக்தியும், பி12-ம் இருப்பதால், அதை உட்கொண்டால் மயிர்க்கால்கள் உறுதியுடன் இருப்பதுடன் மினுமினுப்பும் கூடுகிறது.

5. நுனி முடி வெடித்து இருந்தால், அதை சீராக டிரிம் செய்து கொள்வதால், மேற்கொண்டு வீணாவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

கோ-ஆப்டெக்ஸின்

பட்டுப்புடவை சேமிப்புத் திட்டம்.

உங்கள் மனங்கவர்ந்த பட்டுப்புடவை ஒன்றை வாங்கவேண்டும் என்று நீண்டநாட்களாக நினைத்திருப்பீர்கள். ஆனால் அதன் விலையை நினைத்து வாங்காமல் இருந்திருப்பீர்கள். அப்படிப்பட்ட உங்களின் ஆசையை நிறைவேற்றவே, கோ-ஆப்டெக்ஸ் அறிமுகப்படுத்துகிறது, "பட்டுப்புடவை சேமிப்புத் திட்டம்".

மாதம் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை முதல் 9 மாதங்களுக்குச் செலுத்தினால் 10-வது தவணையை கோ-ஆப்டெக்ஸ் ஏற்று மொத்தத் தொகையின் மதிப்பில், அரசு தள்ளுபடியுடன் பட்டுப்புடவையை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

குறைந்த செலவில் தங்களின் நீண்டநாள் கனவு நனவாகும் ஓர் அரிய வாய்ப்பு!

தவறவிடாதீர் இந்த அரியவாய்ப்பை !

வ.எண்	மாதம் சந்தா	அங்கத்தினர்கள் 9 மாதங்களில் செலுத்தும் மொத்தத் தொகை	கோ-ஆப்டெக்ஸ் வழங்கும் 10-வது மாத சந்தா	கூடுதல் தொகை (3+4)	அரசு தள்ளுபடி	அங்கத்தினர்களுக்கு வழங்கப்படும் புடவையின் மதிப்பு
	ரூ.	ரூ.	ரூ.	ரூ.	ரூ.	ரூ.
1	2	3	4	5	6	7
1.	300	2,700	300	3,000	750	3,750
2.	400	3,600	400	4,000	1,000	5,000
3.	500	4,500	500	5,000	1,250	6,250
4.	600	5,400	600	6,000	1,500	7,500
5.	700	6,300	700	7,000	1,750	8,750
6.	1,000	9,000	1,000	10,000	2,500	12,500

* அரசு தள்ளுபடியானது தற்பொழுது நடைமுறையில் உள்ள 20%க்கு ஏற்றவாறு கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. திட்டத்தின் முதிர்வு காலத்தில் அரசால் வழங்கப்படும் தள்ளுபடி சதவீதம் கணக்கிட்டு வழங்கப்படும்.

இந்த வசதி தில்லையாடி வள்ளியம்மை பட்டு மாளிகை, குறளகம், வளைவில் - சென்னை, கோ-ஆப்டெக்ஸ் மகாராணி - கோயம்புத்தூர், கோ-ஆப்டெக்ஸ் அங்கயற்கண்ணி - மதுரை, கோ-ஆப்டெக்ஸ் பவானி, ஈரோடு, கோ-ஆப்டெக்ஸ் அமுதசுரபி - திருச்சி, கோ-ஆப்டெக்ஸ் பட்டு மாளிகை - தஞ்சாவூர், தங்கம் பட்டு மாளிகை - சேலம் மற்றும் இதர பெருவிற்பனை நிலையங்களில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

இன்றே இத்திட்டத்தில் சேர்ந்து பயனடையுங்கள்.

கோ-ஆப்டெக்ஸ்

பாரம்பரியத்தின் பெருமை. காலத்திற்கேற்ற ரசனை.

DIPR/788/DISPLAY/98

ஸ்ரீ சக்ரபூஜை வழிபாடு - இது பராசக்தி ராஜ ராஜேச்வரியின் தயவு இருந்தாலே ஒழிய நடத்த முடியாது. ஸ்ரீ சக்ரம் எங்கு பூஜிக்கப்படுகிறதோ அங்கு சாசுவதமான ஐஸ்வர்யம் நிலைக்கிறது. அம்பாள் ராஜ ராஜேஸ்வரி நித்யவாஸம் செய்கிறாள். அங்கு எப்போதும் அமைதி நிலவும். முறைப்படி, வேத விதிப்படி நடத்தப்படும் ஸ்ரீசக்ரபூஜை உன்னத பலனைத் தருகிறது. குரு பரம்பரை வழியாக தருந்த சக்தி வழி துர்நிமித்தங்கள் தானாய் போய் விடும். பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் ஸ்ரீ சக்ர பூஜையை, ஐம்பது வருடங்களுக்கும் மேலாக நடத்தி வருபவர். ஸ்ரீ சக்ர பூஜையைப் பலர் இல்லங்களில் பிரதிஷ்டை செய்து அவரது இல்லங்களில், அம்பாளின் கருணையால் வசந்தத்தை ஏற்படுத்தியவர். ஸ்ரீ வித்யா உபதேசம் செய்து, ஸ்ரீ சக்ரத்தை, அன்பர்களுக்கு அளித்து, ஒளி மிகுந்த வாழ்வை உண்டு பண்ணியிருக்கிறார்கள்.

சக்திக்காகவும், அறிவுக்கூர்மைக்காகவும், ஸ்ரீசக்ர வழிபாடு செய்வது என்பது தொன்று தொட்டு இருந்து வந்திருக்கிறது. ஓர் உருவம் ஒரு நாமம் ஒன்றுமில்லாத இறைவனை, ஆண்-பெண் உருவத்தில் விக்கிரகமாகவும், சித்திரமாகவும் வைத்து வழிபடுகிறோம். பக்தியைப் பொருள் நிறைந்த சொற்களிலும், சக்தி வாய்ந்த சப்த உச்சாடனங்களிலும் வெளிப்படுத்தி, மந்திரங்களாக ஓதி வழிபடுகிறோம். இதில் பீஜ அட்சரங்களின் மூலம் சக்தியை உருவாக்கும் வித்துகள் எழுத்து வடிவத்தில் சொல்லாகவும் ஒலி வடிவத்தில் உச்சாடனமாகவும் இடம் பெறுகின்றன.

அருள் பொழியும்

ஸ்ரீ சக்ரபூஜை வழிபாடு!

பாடு நடத்தும் குருவின் வழியாக கிடைக்கப் பெற்ற ஸ்ரீ சக்ரம், பராசக்தியின் உத்தரவுப்படியே வந்ததாகும். ராஜ ராஜேஸ்வரியான, பராசக்தியின் உறைவிடமான ஸ்ரீ சக்ரம்-இது 'ஸ்ரீ சக்ர ராஜம்' என்று போற்றப்படுகிறது. ஸர்வ மந்திரங்களுக்கும் பராசக்தியே ஈசுவரி. ஸகல பீடத்திற்கும் பராசக்தியே தலைவி.

ஸ்ரீ சக்ரம் வைத்து பூஜித்துப் போற்றப்படுகிற இடம் க்ஷேத்திரமாகி விடுகிறது. ஸ்ரீ சக்ரம் அந்த இடத்தில் இருக்கும்போது

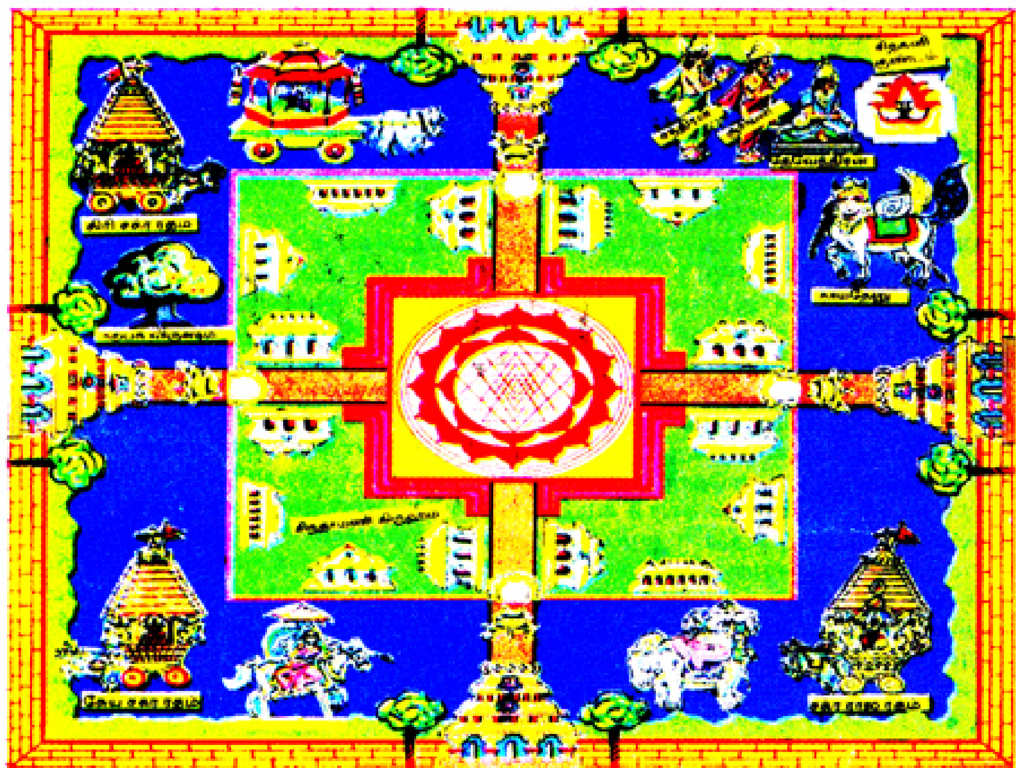
அந்த - இரண்டுக்கும் இடையே வருவதுதான் சக்ரம். அதை யந்திரம் என்றும் சொல்லலாம். இதில் சக்திக்குரிய தெய்வம் கோண, வட்ட வடிவங்கள் கொண்ட அமைப்பாக உருவம் பெறச் செய்யப்படுகிறது. மந்திரங்கள் மனத்துக்குரியவையாக உள்ளே இடம் பெறுகின்றன. யந்திரம் (சக்ரம்) வெளியே பூஜைக்குரியதாக, புறவழிபாடாக இடம் பெறுகிறது. விக்கிரக வழிபாட்டை விட, இது உருவ எல்லைகளைக் கடந்த ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது.

இதற்கு என்ன அவசியம்? உருவ வழிபாடோ, மந்திரங்களை உச்சரிப்பதோ போதாதா? சக்ரம் என்பது மந்திரத்தைப் போலவே தெய்வீக உருவை சிந்தனையில் நிறுத்த உதவுகிறது. நேரடியாக அந்த வடிவம் மனத்தில் எழுவதற்கு வழி செய்கிறது. ஸ்ரீசக்ரத்தின் மூலம் ஞானிகள் ஒளி பொருந்திய கதிர்கள் தெய்வீக உருவத்தைப் பிரகாசமாகக் காட்டுவதைக் கண்டார்கள்.

மனிதனுக்குக் கண்ணிற் புலப்பட, எல்லையில்லாத இறைவன், எல்லைக்குள் அடங்கக்கூடிய வடிவத்தில்தான் எழுந்தருள முடியும். சக்ரம் இந்த வடிவத்தின் அமைப்பை, ஒளி

பொருந்திய கதிர்களின் மூலமாக உருவாக்குகிறது. சக்ரத்தில் உள்ள அழகான, இணையான, சீரான வடிவமைப்பு அந்த உருவத்தைக் காண நமது சிந்தனையை ஒருமுகமாக்கிக் குவிக்கிறது.

தந்திர சாஸ்திரம் இதைத் தெளிவாக்குகிறது. ஒவ்வொரு தெய்வத்துக்கும் உரிய சக்ரத்தை அமைப்பதன் மூலம், அந்தத் தெய்வ வடிவத்தை வழிபாட்டின் வழியாக உருவாக்கிப் பார்க்க முடியும் என்பதை அது உணர்த்துகிறது. பிரகாசமான ஒளிக்கதிர்களைக் குறிப்பிட்ட வழியின் மூலம் ஒன்று சேர்த்து, அந்த உருவத்தை நம்மால் உணர முடிகிறது; அதன் சக்தியும் நமது உள்ளத்தில் படர்வதை உணர முடிகிறது. ரிக் வேதத்திலும், ஈசா உபநிஷதத்திலும் உள்ள இதற்குரிய



பகுதிகள், இப்படி ஓர் அணி வகுப்பை (வியூகம்) மனத்தளவில் குவித்துப் பார்க்க வழி கூறுகின்றன.

இப்படி உருவாகும் அமைப்பு, அதற்குரிய சக்தியை வெளியிடுகிறது. அது ஓர் இயந்திரத்தை அமைத்து, அளவிலாத சக்தியை வெளியிடக்கூடிய மையமாகவும் வடிவெடுக்கிறது. அளவிலும் விரிவிலும் அடக்க முடியாத மாபெரும் சக்தியை அளவுபடுத்தி, பிரயோகம் செய்யக்கூடிய அமைப்பில் சக்தியின் அருளாசியுடன் அளிக்கிறது.

அதேசமயம் அது இயக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் சக்ரமாகவும் இயங்குகிறது. தெய்வீக சக்தியின் இயக்கத்தை, அது வெளியிடும் சக்தியின் வேகத்தின் மூலமாக, நம்முடைய உடலின் ஒவ்வொரு துடிப்பிலும் உணருகிறோம். சாதாரண மனித உடலின் துடிப்பு; தெய்வீக சக்தியின் மூலம் அளவு இல்லாத வேகத்தையும், இயக்கத்தையும் செயல் வடிவத்துக்குக் கொண்டு வரக்கூடிய உயர்வைப் பெறுகிறது. சக்ர வழிபாட்டுக்கு உரிய தனிப்பண்பு இது.

சக்தி பாதையில் வழிபடுபவர்கள், ஸ்ரீசக்ர வழிபாட்டை மேற்கொண்டு இந்த அருளைப் பெறுகிறார்கள். சக்ர வழிபாட்டில் இதுவே மிகுந்த சக்தி வாய்ந்ததாகவும், தனிப்பண்பு கொண்டதாகவும் கருதப்படுகிறது. பலநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஸ்ரீசக்ரத்தை ஆதிசங்கரர் நிறுவி வழிபட்டிருக்கிறார். அவர் நிறுவிய மடங்களில் இது இடம் பெற்றிருக்

ஸ்ரீ பரத்வாஜ் ஸ்வாமிகள்

பாகற்காய் பகோடா

பாகற்காயைப் பொடி பொடியாக நறுக்கவும். அதனுடன் தேவையான அளவு உப்பு, மிளகாய் பொடி, பெருங்காயத்தூள், கொஞ்சம் எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து கலக்கவும். கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டுக் கொள்ளவும். அந்தத் தண்ணீர் சரியாகுமாறு கடலை மாவைப் போட்டுப் பிசைந்து கொள்ளவும். உருண்டையாகப் பிடிக்கும் பக்குவத்திற்கு மாவு போட்டால் போதும். அப்படியே 2 மணி நேரம் மூடி வைக்கவும். பின் அடுப்பில் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பக்கோடா போல் கிள்ளி எடுத்துப் போட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும். குழம்பு சாதம் முதல் தயிர் சாதம் வரை தொட்டுக் கொள்ளலாம். 3 நாட்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.



— பிருந்தா

கிறது. புனித ஆலயங்களில் அவர் நிறுவிய யந்திரங்கள், ஆன்மீக சக்தியை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம், இந்து தர்மத்தை ஒளிவிடச் செய்திருக்கின்றன.

விஞ்ஞானபூர்வமாக ஆராய்ச்சி செய்ய முற்படு பவர்களுக்கும், ஸ்ரீசக்ர வழிபாடு உணர்த்தும் சக்தியை உணர முடியும்.

சொல்லப் போனால், தெய்வீக ஸ்ரீசக்ர வடிவம் நாம் விரும்பி ஏற்க வழிபடும் மாபெரும் சக்தியை கூர்மையாக, குறித்த அளவில் உருவாக்கித் தருவதோடு, அப்படி வழிபடுபவர்களைத் தன்பால் கவரக் கூடியதாகவும் செயற்படுகிறது. வழிபாடு செய்பவர்களுக்கு அபாரமான சக்தியையும், வாழ்க்கையில் எல்லா விதமான செல்வங்களையும் தந்து காப்பாற்றக் கூடியதாகவும் விளங்குகிறது. இந்த அபூர்வ வடிவத்தை மனத் தில் நிறுத்திப் பூஜிப்பவர்களுக்கு, பிரபஞ்சத்தை உருவாக்கிய மறைபொருளான சக்தியின் அற்புதங்கள், காணக்கூடியவையாயும் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய வையாயும் வெளிப்படுகின்றன

நம்முடைய முன்னோர்களான வேத கால முனிவர்கள் தாம் உணர்ந்ததை வேத நூல்களாக அமைத்திருக்கிறார்கள். அதே போல இந்த யந்திரத்தின் பெருமையை அவர்கள் உணர்ந்து உருவாக்கித் தந்திருக்கிறார்கள். கூர்ந்த சிந்தனையின் மூலம் மனிதன் அபாரமான சக்திகளைப் பெற முடியும் என்று இன்றைய மனோதத்துவ நூல்கள் சொல்லுகின்றன. அதன் மூலம் பிறர் மனத்தை அறியவும், படியவைக்கவும், வலி வேதனைகளை நீக்கவும், சிகிச்சை செய்யவும் முடியும் என்றும் அவை கூறுகின்றன.

மனிதனின் உள்மனத்தில் அளவிட முடியாத சக்தி அடங்கி இருக்கிறது. அதைப் படிப்படியாக, ஒவ்வொரு முதிர்ச்சி நிலையாகக் கொண்டு வரும் வழியை இது காட்டுகிறது. ஒவ்வொரு வரி வடிவமும், வட்டமும் அந்த நிலைகளையே உணர்த்துகின்றன. சக்தியின் வேகம் இந்த வடிவங்களின் மூலம் நமது சிந்தனைக்கு உணர்வு ஊட்டுகிறது. இந்தவிதமாகக் குறிப்பிட்ட நிலைகளில் மனத்தை ஊன்றுவது, பொதுவாக ஒரு சித்திரத்தையோ- விக்கிரகத்தையோ பார்த்துக் கருத்தை நிலைநிறுத்துவதைவிட, மேலும் மிகச் சிறந்ததாக நமது பெரியோர்களால் கருதப் பட்டது. யந்திரோபாசனம் பிரதி கோபாசனத்தை விடச் சிறந்தது எனக் கருதப்பட்டதால்தான், கோயில்களின் மூல விக்கிரகங்களின் பீடத்துக்கு அடியில் இந்தச் சக்தி வாய்ந்த யந்திரங்கள் பொருத்தப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த யந்திரோபாசனையில் மிக உயர்ந்ததாக, ஸ்ரீவித்யையை ஆராதிக்கும் ஸ்ரீசக்ர வழிபாடு கருதப்படுகிறது.

ஸ்ரீ சக்ரத்தில் உள்ள முக்கோணம் மூன்று நிலைகளை உணர்த்துகிறது. இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், வருங்காலம் ஆகிய மூன்று கால அளவுகளையும் - ஜாக்ரத (விழிப்பு), ஸ்வப்ன (கனவு), சுஷுப்ம (உறக்கம்) நிலைகளையும் - சத்வ, ரஜஸ், தமஸ் ஆகிய மூன்று குணங்களையும் - சிருஷ்டி (ஆக்கல்), ஸ்திதி (காத்தல்), சம்ஹாரம் (அழித்தல்) ஆகிய மூன்று ஆற்றல்களையும் - நாம் மனித வாழ்வின் அடிப்படைகளாகக்

கருதுகிறோம். அவை இந்த முக்கோண வடிவில் மூன்று அம்சங்களாக இடம் பெறுகின்றன.

முக்கோணத்தில் முனை உயரே இருப்பது சிவத்தையும், முனை கீழே இருப்பது சக்தியையும் உணர்த்துகிறது. இவை கலந்து இணைந்த வடிவம் பிரும்மம் செறிந்த நிலையைக் காட்டுகிறது. நிலையாக இருக்கும் சக்தி இதன் மூலம் இயங்கும் சக்தியாக மாறுகிறது.

ஒன்பது ஆவரணங்களும் இந்த வடிவங்களின் மூலம் ஸ்ரீ லலிதாமகாதிரிபுர சுந்தரியின் வழிபாடாக அமைகின்றன. பூஜையை ஒட்டி நிகழும் தூபம், தீபம், நைவேத்தியம், நீராஞ் ஜனம், மந்திரபுஷ்பம், பலிதானம், சுவாசினி பூஜை, சாந்திஸ்தவம் ஆகியவை பக்தர்களை மிக உயர்ந்த மனநிலைக்குக் கொண்டு சேர்க்கின்றன.

ஸ்ரீ சக்ரத்தின் வெளிவடிவமான பூபுரத்திலிருந்து மையமான பிந்துவரையில், படிப் படியாகச் சிந்தனை ஊன்றி விடும்போது, மனித உடம்பில் மறைந்து கிடக்கும் குண்டலினி சக்தி உயிர்த்தெழுகிறது; மூலாதாரத்தில் தொடங்கி சிரசில் உள்ள சகஸ்ரகமலம் வரை உயர்ந்து முழு மலர்ச்சியைப் பெறுகிறது.

ஸ்ரீ சக்ரத்தின் மகிமையும், பெருமையும் அதைப் பூஜித்து உணர்ந்தவர்களுக்கு மட்டுமேத் தெரியும். ஸ்ரீபுவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளின் பீடமான ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் ஸ்ரீ சக்ரமகாமேருவை இரண்டு அடி உயரத்தில் நிர்மாணித்துள்ளார்கள். சக்தி மிக்கதும், தெய்வ ஆற்றல் முழுவதுமாக அமையப் பெற்ற இந்த ஸ்ரீசக்ர மகா மேருவே இந்த ஆசிரமத்தில் பக்தர்களின் வேண்டுதலை நிறைவேற்றும் அருள் சக்கரமாகத் திகழ்கிறது.

ஸ்ரீசக்கர பூஜையை பெண்மணிகளும் செய்யலாம். கிரமப்படி உபதேசம் பெற்றிருந்தாலே போதும். ஜகன்மாதாவைத் தொழ ஸர்வ ஜனங்களுக்கும் அதிகாரம் உண்டு. பக்தியும், அன்பும் தாயை வணங்க போதுமானவை. அன்பின் நெகிழ்ச்சியால் உருகி பூஜிப்பதே முக்கியம். ஸ்ரீசக்ர பூஜை - நிச்சயமாய் விதியை மாற்றும் - இதில் தர்க்கம் செய்ய இடமேயில்லை. குடிசை வாசியை குபேரனாக்கிக் காட்டும். நித்தம் நித்தம் ஸ்ரீசக்ர பூஜை செய்து சக்தி ஏற ஏற அங்கு தேவாதி தேவர்களின் அருளும், பராசக்தியின் பேரருளும் அமைந்து, ஸ்ரீநகரமாகவே அந்த இடம் காட்சியளிக்கும்.

உலகில் எங்கு போனாலும் வேலை உண்டு!

'நவீன உணவு' ஸ்பெஷலுக்காக இக்கால இளைஞர்கள் விரும்பும் புதுவிதமான உணவு வகைகளை தெரிந்து கொள்வதற்காக சமையற்கலையில் தொழில் முறை கல்வியை வழங்கும் 'மதராஸ் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட் அண்ட் கேட்டரிங் டெக்னாலஜி' கல்லூரிக்குச் சென்றோம்.

நம் விருப்பத்தைத் தெரிவித்தவுடன் வைஸ் பிரின்ஸ்பால் திரு. ஜோ பரேரா ''இப்பொழுதே எங்கள் மாணவர்களை விட்டுச் செய்து காண்பிக்கச் சொல்கிறேன்'' என்று கூறி அங்கிருக்கும் மாணவர்களை அழைத்து, "புதுவிதமான ஐட்டங்களை மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்காகச் செய்யுங்கள்'' என்று உத்தரவு போட்டு விட்டார்.

அவர்கள் 'சமையல் வேலை'யை ஆரம்பித்த போது நாம் கல்லூரி பற்றி அவரிடம் கேட்டோம் :

"கம்ப்யூட்டர், விஷுவல் மீடியா என்று இறக்கைக் கட்டிக் கொண்டு பறக்கும் இந்த 'நவீன யுகத்தில்' 'கேடரிங் டெக்னாலஜி'யை யார் சார் விரும்பி படிக்கறாங்க? அந்த அளவுக்கு வரவேற்பு இருக்கா?''

"மக்கள் மாறிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். எல்லாவற்றிலும் புதுமையை விரும்புகிறார்கள். இட்லி, தோசை



என்று அரைத்த மாவையே அரைக்காமல் விதவிதமான உணவு ஐட்டங்களை ஸ்டார், ஹோட்டல், ஃபாஸ்ட்புட் போன்ற இடங்களில் விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள். இப்பொழுது 'கம்ப்யூட்டர் சென்டர்' எப்படி பெருகி விட்டதோ அதே போல் 'பாஸ்ட் ஃபுட்' ஹோட்டல்களும் மூலைக்கொன்றாய் முளைத்து விட்டது.

தாஜ், ஷரட்டான் – ஓப்ராய் போன்ற ஸ்டார் ஹோட்டல்களில் 'ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட்' படித்து வருபவர்களைத்தான் வேலைக்கு அமர்த்துகிறார்கள். வெளி நாடுகளுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பும் அதிகம். அதைத் தவிர தனியாகவும் பாஸ்ட்ஃபுட் ஹோட்டல்கள் அமைக்கலாம். உலகத்தில் எந்த மூலைக்குச் சென்றாலும் 'சமையற் தொழிலுக்கு'ப் பஞ்சமேயில்லை. மொய்தீன் போன்றவர்கள் இத்துறையில் புகழ்பெற்று விளங்குவதால் ஆண்களிடம் பெரிய வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது."

"அப்பப் பெண்கள் இத்துறையில் ஈடுபடுவதில்லையா?''

''அப்படியில்லை. பெண்களும் விரும்பிச் சேருகிறார்கள். ஆனால் ஹோட்டல் சமையலறைகள் வீட்டில் இருப்பது போல் இருக்காது. அங்கிருக்கும் உயர்தர வெப்பநிலை மென்மை பொருந்திய பெண்களுக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு பொது இடத்தில் தனி ஒரு ஆளாக நின்று வேலை செய்வதில் சங்கடங்கள் நிறைய இருக்கும். ஆனால் ரூம் சர்வீஸிங், ரிசப்ஷனிஸ்ட் போன்ற வேலைகளில் பெண்களுக்குத்தான்






முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது."

"சமையற் கலைக்கு மூன்று வருட படிப்புத் தேவையா?"

"நிச்சயமாக. ஏனெனில் நாங்கள் இங்கு வெறும் சமையல் செய்வது மட்டும் கற்றுத் தரவில்லை. ஒரு ஹோட்டலை எப்படிப் பராமரிப்பது, மற்றவர்களுடன் எப்படிப் பேசுவது, பழகுவது, அக்கவுண்ட்ஸ், கம்ப்யூட்டர், மேனேஜ்மெண்ட் என்று அனைத்தையும் கற்றுத் தருகிறோம். மூன்று வருடத்தில் முதல் வருடம் காண்டினண்டல் உணவு வகைகள், இரண்டாம் வருடம் இந்திய உணவு வகைகள், மூன்றாம் வருடம் இன்டர்நேஷனல் உணவு வகைகள் கற்றுத் தருகிறோம். இதைத் தவிரவும் கிராப்ட் கோர்ஸ் என்று குறுகிய கால கோர்ஸ்கள் - ஃபுட் புரொடக்ஷன், ஃபுட் அண்ட் பீவரேஜ் சர்வீஸஸ், பேக்கரி, ஹவுஸ் கீப்பிங் கோர்ஸ்களும் நடத்துகிறோம்."

"காண்டினன்டல் உணவு வகை என்றால் என்ன? என்று அங்கு பேராசிரியரான திரு. கன்னிராஜன் அவர்களிடம் கேட்டோம். (இவர் மியாமியில், டிப்ளமோ இன் ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட் முடித்து, ITTC, ராயல் கரிபீயன் போன்ற


• கன்னிராஜன், ஜோ பரேரா, பிரின்ஸ்பால்

ஹோட்டல்களில் பல வருடம் வேலை பார்த்து 'காண்டினன்டல் குசினில்' தேர்ச்சி பெற்றுள்ளார்.)

"ஒவ்வொரு நாட்டு மக்களும் ஒவ்வொரு வித உணவு முறைகளைப் பின்பற்றுகிறார்கள். பொதுவாக உணவு வழக்கத்தை ஆறு வகையாகப் பிரிக்கலாம். காண்டினன்டல் - இது அமெரிக்கா, ஐரோப்பா போன்ற மேற்கத்திய நாடுகளின் உணவு முறை

ஓரியன்டல் - ஜப்பான், இந்தோனேஷியா, ஹாங்காங் போன்ற நாடுகளின் உணவு வகைகள்

இந்தியன், சைனீஸ், மெக்ஸிகன், இத்தாலியன் என்று வேறுபடுத்தலாம்.

இதில் சைனீஸ் உணவுப் பழக்கம் முற்றிலும் மாறுபட்டது. இலை, தழைகள் போன்றவற்றை அதிகம் பயன்படுத்திச் சாப்பிடுவார்கள். இவை ஆரோக்கியமானதும் கூட.

இந்திய வகை உணவுகளில் பருப்புக்கள், அதிக இடம்பெற்றுள்ளன. ஓரியன்டல் உணவு வகையில் கடல்வாழ் உயிரினங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

இப்படி உணவுப் பழக்கங்கள் அந்தந்த நாட்டு சீதோஷ்ண நிலையைப் பொறுத்து அமைந்துள்ளது."

"ஒருநாளைக்கு இவ்வளவு கலோரீஸ்தான் உட்கொள்ள வேண்டும் என்று இருக்கு. ஆனா பீட்ஸா, சென்னா, கட்லட் என்று மசாலா நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிடுவதில் நிறைய கொழுப்புச் சத்துக்கள் உள்ளன. எப்படி ரெகுலர் டயட்டை இந்த நவீன உணவுகளில் கடைபிடிக்க முடியும்?"



"நிச்சயமாக முடியும். பொதுவாக நம்ப தென்னிந்தியர்களின் உணவுப் பழக்கம் காலை டிபன், மதியம் மீல்ஸ் இரவு லைட் டிபன் அல்லது சாப்பாடு. இப்படிச் சாப்பிடுவதில் கொழுப்பு + கார்போஹைடிரேட் + விட்டமின்ஸ் என்று பாலன்ஸ்டாக ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவையான 2000 முதல் 2,500 கலோரிகள் கிடைத்து விடுகின்றன.

ஆனால் இந்த அவசர உலகில் கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போவதால் காலையில் பிரேக்பாஸ்ட் வீட்டிலும், மதியம் ஹோட்டல்களிலும் இரவு நேரமிருந்தால் வீட்டில் சமைத்தும் உண்கிறார்கள். பெரும்பாலும் மசாலா உணவுகளைத் தவிர்த்து நான் இங்கு கொடுத்திருக்கும் அட்டவணைப்படி கடைபிடித்தால் 'டயட் கன்ட்ரோலாக' இருக்கலாம்.

இங்கு இன்னொன்றையும் கூற விரும்புகிறேன். இந்த 'டயட்' என்பது அவரவர் வயது, வேலை, உடல்வாகு பொறுத்து அமைகிறது. மூட்டைத் தூக்கி வேலை செய்பவர் நாள் முழுக்க கம்ப்யூட்டரில் அமர்ந்து வேலை செய்பவர் சாப்பிடும் உணவைச் சாப்பிட முடியாது. அப்பொழுது இந்த 2,500 கலோரி என்பது அவருக்குக் குறைச்சலாக இருக்கும். அதனால் இவ்வளவுதான் சாப்பிட வேண்டும் என்று யாராலேயும் வரையறுத்துக் கூற முடியாது!



நவீன உணவு டயட்

காலை 7 மணி – 1 கப் பழ ஜூஸ் (ஏதாவது ஒரு பழம் – ஆரஞ்சு, ஆப்பிள்...)

பிரேக்ஃபாஸ்ட் – 2 சிலைஸ் பிரட் 1 முட்டை (தேவையானால்), 1 கப் பால் (அ) காப்பி (அ) டீ

11 மணி – 1 கப் சாக்லேட் டிரிங்ஸ் (fat less or with fat)

லன்ச் – 1 கப் சூப் (மிக்ஸட் வெஜிடபிள்ஸ்)

– 1 கப் ஏதாவது ஒரு ஹெர்பல் ரைஸ் (புலாவ் டைப்பில் செய்த தைம் இலை சாதம் இப்படி...)



– 1 கப் காய்கறி (காலிபிளவர் ஸிப்பின்னாச் இப்படி...)

– 1 கப் பழ சாலட் (அ) அரிசி தவிர்த்து பர்கர், சாண்ட் விச் இப்படி ஏதாவது ஒரு உணவு + ஒரு கோக் சாப்பிடலாம்.

மாலை – பழம் காய்கறிகள் அடங்கிய ஸாண்ட்விச், அல்லது 1 கப் காப்பி (அ) டீ.

இரவு – 2 ரொட்டி (அ) சப்பாத்தி

– 1 கப் ரெய்தா (அ) 1 கப் வெஜிடபிள் குருமா

– பழங்கள்.

பெட் டைம் மில்க் – 1 கப் (டின்னர் சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேரம் கழித்தே பால் அருந்த வேண்டும்)

டிப்ஸ் :

1. நீங்கள் அசைவ உணவு சாப்பிடுபவரானால், தரமற்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த சிக்கன், மீன் இவற்றைத் தவிர்த்து உண்ண வேண்டும்.
2. எண்ணெயில் வேகவைப்பதை விட 'பேக்' செய்த உணவுகளை உண்ணலாம்.
3. மசாலாப் பொருட்கள் முக்கியமாக பச்சை மிளகாய், காரம் இவற்றை அதிகம் உட்கொள்ளக் கூடாது. இல்லையென்றால் 'அசிடிட்டி' ப்ராப்ளம் உண்டாகும்.
4. ஒரு சமோசா, கச்சோரியில் 200 லிருந்து 300 கலோரிகள் உள்ளன.

வடநாட்டு உணவான பரோட்டாவில் 300 கலோரிகள் உள்ளன. இவற்றை மாதம் ஒருமுறை அல்லது வாரம் ஒருமுறைதான் உண்ண வேண்டும். ஏனென்றால இவை உடனே ஜீரணம் ஆவதில்லை. அடிக்கடி சாப்பிடுவது உடல் நலத்திற்குக் கேடு.

5. நாம் ஒருநாள் சாப்பிடும் உணவை கணக்கிடக் கூடாது. ஒரு மாதத்திற்கு எத்தனை கலோரிகள் உட்கொள்கிறோம்

என்பதே முக்கியம்.

6. நம் கை பொறுக்கும் சூடுதான் வயிறு பொறுக்கும். ஆகவே கூடியவரையில் குளிர்ந்த உணவே நலம்.

7. ரீபைண்ட் ஆயில் மற்றும் பாலிஷ்ட் அரிசி இவற்றை உட்கொள்ளுதல் தவிர்க்க வேண்டும்.

8. ஒருவேளைக்கு ஒரே உணவை உட்கொள்ளாமல் பலவித ஐட்டங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.

9. முக்கியமாக சரியான நேரத்திற்குச் சாப்பாடு சாப்பிடுதல் அவசியம்.

10. இரவில் டின்னர் முடித்து இரண்டு மணி நேரம் கழித்தே தூங்க வேண்டும்.

இதற்குள் மணவர்கள் தங்கள் நள பாகத்தை முடித்திருந்தார்கள். எந்தப் பொருளையும் வீணாக்காமல், சுத்தமாக பண்ணியிருந்த விதம், செய்த பதார்த்தங்களை அழகாக அலங்கரித்து வைத்திருந்த பாங்கு வியப்பை அளித்தது. எல்லாவற்றிலும் ஒரு ஒழுங்குமுறையைக் கடைப்பிடித்தது பாராட்டத்தக்கது. அவர்கள் செய்த உணவு ஐட்டங்கள் இதோ : -

க்ரீம் ஆஃப் மஷ்ரும் சூப்

தேவையான பொருட்கள் :

மிக்ஸட் வெஜிடபிள்ஸ் - (காலிஃபிளவர், காரட், பீன்ஸ், பச்சைப் பட்டாணி) - 1 கப்,

தண்ணீர் - 6 கப்,

சைனீஸ் காளான் - 2 டீஸ்பூன்,

சோள மாவு - 1 டீஸ்பூன்,

வெண்ணெய் - 1/2 டீஸ்பூன்.

உப்பு, மிளகுப் பொடி - தேவைக்கேற்ப.

அஜினோமோட்டோ - சிறிது.

செய்முறை :

நறுக்கிய காய்கறிகளை 5 கப் தண்ணீரில் 10 நிமிடம் வேக வைக்கவும். வடிகட்டி, வேக வைத்த நீரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காளானை 1 கப் தண்ணீரில் 10 நிமிடம் வேகவைத்து தண்ணீரை வடிகட்டி பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பெரிய கடாயில் வெண்ணெயை உருக விட்டு, சோள மாவை பொன்னிறத்தில் வறுத்து, ஆறவைத்த காய்கறி நீரை ஊற்றி, உப்பு, மிளகுப் பொடி போட்டு கலக்க வேண்டும். வேகவைத்த காளானைப் போட்டு கடைசியில் அஜினமோட்டோ போட்டு இறக்க வேண்டும். சோயாபீன் சாஸ், வினிகருடன் சூடாகக் கொடுக்கவும்.

போச்டு பூரி (Poached Puree)

பொருட்கள் :

ஆட்டா - 250 கிராம்,

தேங்காய் - ½ மூடி,

சர்க்கரை - 30 கிராம்,

உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை :

மாவை தண்ணீர், உப்பு கலந்து பூரி பதத்தில் நன்கு பிசைந்து அரைமணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து பூரி சைஸில் வட்டமாக இட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுப்பில் ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் தண்ணீரை நன்கு கொதிக்க விட வேண்டும். இட்ட பூரியை ஒவ்வொன்றாக போட்டு எடுக்க வேண்டும். தேங்காயைத் துருவி சர்க்கரையுடன் கலந்து வெந்த பூரி ஒன்றின் மேல் சிறிது தூவி அதன் மேல் இன்னொரு பூரியை வைத்து நன்கு அழுத்த வேண்டும்.

நாம் கலர் கலராக பஜ்ஜி போடலாம். கடலை மாவுடன் சிறிது அரிசி மாவு, சோடா உப்பு சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். மஞ்சள் பொடியை மாவில் சிறிது போட்டு மஞ்சள் பஜ்ஜி, கேசரி பவுடர் போட்டு செய்தால் சிவப்பு, பீட்ருட்டை தோல் சீவி, வாழைக்காய் சீவும் கட்டையில் சீவி, பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்துப் போட்டால் பீட்ருட் கலரில் பஜ்ஜி ரெடி. குழந்தைகள் ஜாலி என்பார்கள்.

- சித்ரா ஸ்ரீதர்





திடீரென என் பிள்ளை புளியோதரை வேண்டுமென்றான். முதல் நாள் இரவு செய்த வத்தக்குழம்பு இருந்தது. அதை சாதத்தில் ஊற்றிக் கலந்தேன். தனியா, வெந்தயம், க. பருப்பு, மி. வற்றல், பெருங்காயம் வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து, அதில் தூவி சிறிது ந.எண்ணெய் விட்டு கருவேப்பிலை போட்டு மு. பருப்பையும் போட்டு ரெடி செய்தேன்.

— சித்ரா ஸ்ரீதர்.



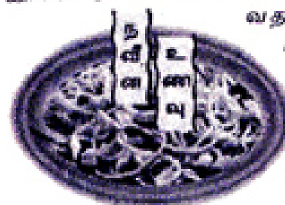
இதே போல் மீதியிருக்கும் பூரியையும் செய்ய வேண்டும்.

கேப்சிகம் ஸ்டிப்ஸ் வித் க்ரீம்

குடைமிளகாய் - 4 (பெரியது)
வெண்ணெய் - 60 கிராம்,
க்ரீம் - 1 கப்,
உப்பு - சிறிது.

செய்முறை :

குடைமிளகாயை கத்திரிகாயைச் சுடுவது போல் அடுப்பில் சுட்டு, மூடிய பேப்பர் பையில் 10 நிமிடம் ஆறவைத்து, குளிர்ந்த நீரில் நன்கு கழுவ வேண்டும். பாதியாக நறுக்கி உள்ளேயிருக்கும் விதைகளை நீக்கி நீள வாக்கில் சிறு சிறு துண்டங்களாக கட் பண்ண வேண்டும். ஒரு கடாயில் வெண்ணெய் ஊற்றி இந்தத் துண்டு களைப் போட்டு 5 நிமிடம் வதக்க வேண்டும. பிறகு க்ரீமை ஊற்றி உப்பு சிறிது போட்டு க்ரீம் திக்காக வரும் வரை கிளறி இறக்க வேண்டும்.



மெடிட்டேரியன் ஸ்டைல் ஸ்டஃப்டு பெப்பர்

தேவையான பொருட்கள்:

சிகப்பு (அ) பச்சை பெப்பர்ஸ் (நம்ம ஊர் குடைமிளகாய் மாதிரி) - 8
உப்பு - 1½ டீஸ்பூன்,
ஆலிவ் எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.
கொதிக்க வைத்த நீர் - 125 மி.லி.

ஸ்டஃப்டு சாதத்திற்கு :

அரிசி - 170 கிராம்,
ஆலிவ் எண்ணெய் - 60 மி.லி.
வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது)
வறுத்த முந்திரி - 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
தக்காளி - 250 கிராம்,
கொதிக்க வைத்த தண்ணீர் - 125 மி.லி.
உலர்ந்த திராட்சை - 45 கிராம் (கட் செய்தது)
வால் மிளகு - ¼ டீஸ்பூன்
மிளகுப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்
சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்,
பொதினா இலை - 2 டீஸ்பூன் (நறுக்கியது)

செய்முறை :

அரிசியில் வெந்நீரை ஊற்றி தண்ணீர் நன்றாக ஆறும் வரை ஊறவைத்து, பின்பு குளிர்ந்த நீரில் 2,3 முறை அலம்பி வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுப்பில் கடாயை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயம், முந்திரி, உப்பு போட்டு பொன்னிறம் வரும் வரை வதக்கி, அரிசியைப் போட்டு எண்ணெய் பரவலாக அரிசியில் படும் வரை வறுக்க வேண்டும். வெந்நீரை ஊற்றி, தக்காளி, திராட்சை, வால்மிளகு, மிளகுப் பொடி, பொதினா மூன்றையும் போட்டு தண்ணீர் வற்றும் வரை வைத்திருந்து, கிளறி விட்டு இறக்கி ஆறவைக்க வேண்டும்.

பெப்பர் காயின் மேலே வட்டமாக நறுக்கி, உள்ளிருக்கும் விதைகளை நீக்கி, சாதக் கலவையை உள்ளே அடைக்க வேண்டும். ஒரு பெரிய வாணலியில் எல்லாவற்றையும் நெருக்கி அடுக்கி வைத்து மூழ்கும் வரை தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பை சிம்மில் வைத்து 25 லிருந்து 30 நிமிடம் வரை கொதிக்க வைக்க வேண்டும். தேவையான பொழுது நீர் ஊற்றி தீய்ந்து போகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நன்கு வெந்தவுடன் இறக்கி ஆறவைத்து ஃபிரிட்ஜில் வைத்துப் பரிமாற லாம். எட்டு நபர் சாப்பிடலாம்.

- காவ்யா

படங்கள் : ராஜு நாராயண்

தரமான ஜாதிகற்கள் கிடைக்கும்

ராசிக்கல் அணிந்து வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சினைக்கு நல்ல தீர்வு பெறுங்கள்

திருமணத்தடையா, வியாபாரத்தில் நஷ்டமா, வேலையில் நிரந்திரமின்மையா, புத்திரதோஷமா, குழந்தையின் கல்வியின்மையா, உங்கள் வாழ்க்கையில் என்றென்றும் குழப்பங்களும், சகல துயரங்களும் உடையதா? அதற்க்கு நாங்கள் எங்கள் முதல்தர ஜோதிட வல்லுனர்களை கொண்டு உங்கள் பிரச்சினைக்கு அதிர்ஷ்டகற்கள் மூலம் வெற்றியும் மகிழ்ச்சியும் அடைய நல்ல தீர்வு காண்கிறோம்.

நேரில் வரும் அன்பர்களுக்கு ஜாதகத்தின் அடிப்படையில் எந்த ராசி கற்கள் அணியலாம் என்பதற்கு ரூ. **101/-** மட்டும் வெளியூர் அன்பர்களுக்கு கூடுதலாக தபால் செலவு ரூ. 45/- மட்டும். வெளிநாட்டில் வசிக்கும் அன்பர்களுக்கு *US $10* (அ) ரூ. 400/-ம் *D.D./M.O.* வை **K.V. NARAYANA** என்ற பெயரில் உடன் உங்கள் பிரச்சினைகளையும், ஜாதகத்தின் நகலையும் எடுத்து அனுப்பி முழு பலன்களையும் பெறலாம்.

புதிய வகை கோலாபூர் நகைகள் மற்றும் பம்பாய் குந்தன் சில்வர் ஆன்டிக் ஜுவல்லரி

ஆபரணங்கள் அணிவகுத்துள்ளன.

ரூ. 1000க்கு மேல் நகை வாங்குவோர்களுக்கு ஒரு ஜோடி முத்து வளையல் (or) ஒரு ஜோடி பவள கம்மல்

இலவசம்

- நல் முத்து
- நல் பவளம்
- துளசி ஆபரணங்கள்
- ஆண்டிக் ஆபரணங்கள்
- நவரத்தின மாலைகள்
- ரூபி ஜேட் எமரால்டு மாலைகள்
- மிக்கி மோட்டா முத்துக்கள்
- *Emerald Ruby Sets*
- *Oxidised Jewellery, Etc.*

உங்கள் மனம் கவரும் டிசைன்களில் புதிய வகை

ரோஜா பூ பவளம் & ஜேட் இலைகள் கொண்ட நெக்லஸ் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்



அதிர்ஷ்ட்ட கல் அணிவதால் நலமே



NARAYANA PEARLS, GEMS & JEWELS

"SUDHAS PARADISE" 62, Pondy Bazaar, (Opp. Maya's Plaza).
Below Karur Vysya Bank T. Nagar, Chennai - 600 017. Tel : 43 22 6 44, 436 31 93
Sundays also open (11 am to 4 pm) We Accept Credit Cards

எங்களுடைய பெயரை பயன்படுத்தி கண்காட்சி விற்பனை செய்பவர்களுக்கும் எங்களுக்கும் எவ்விதமான தொடர்பும் இல்லை.

கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம்

★ மரகதம் ★ வைரம் ★ முத்து ★ கனக புஷ்பராகம் ★

★ கோமேதகம் ★ நீலம் ★ வைடூரியம் ★ பவளம் ★ மாணிக்கம்

இல்லற வாழ்விற்கு இனியதொரு வழிகாட்டி

திருமண வாழ்வு சிறப்பாக அமையவும், வாழ்க்கையை திட்டமிட்டு வழிநடத்தவும் ஒரு வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளது இந்நூல். ஆசிரியர் எஸ். சுந்தர சீனிவாசன்.

பக் - 180, விலை ரூ. 38.00

திமிங்கில வேட்டை

உலகப் புகழ்பெற்ற அமெரிக்க நாவலாசிரியர் ஹெர்மன் மெல்வின் எழுதி பரபரப்பு ஏற்படுத்திய இந்நாவலை தமிழில் மொழி பெயர்த்துள்ளார் ஆசிரியர் சிவன்.

பக். 208, விலை ரூ. 43.00

(இரண்டும் - திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட்நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

ஆங்கில மருந்துகளும் பயன்படுத்தும் முறைகளும்

இரண்டாம் பாகம் தொகுத்திருப்பவர் டாக்டர். முத்துச் செல்லக்குமார்.

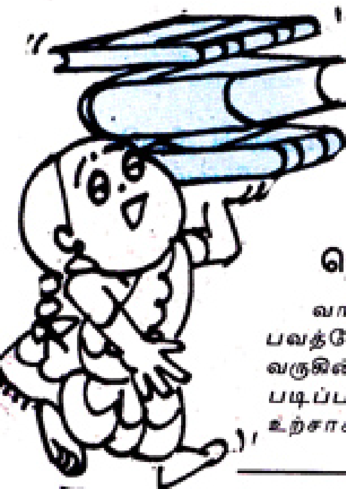
பக். 160, விலை ரூ. 35.00

இந்திய விஞ்ஞானிகள்

கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு முன் பிறந்த 'கஸ்ருதன்' முதல் இக்கால விஞ்ஞானி 'அப்துல் கலாம்' வரை. எல்லாரும் படித்துப் பயன் பெறும் வகையில் இந்திய விஞ்ஞானிகளின் வாழ்க்கை வரலாற்றைத் தொகுத்துள்ளார் திரு. சிவன்.

பக். 208, விலை ரூ. 40.00

(இரண்டும்- கற்பகம் புத்தகாலயம், 18, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.)



முயற்சி ஒரு தொடுவானம்

வாழ்க்கை அனுபவத்தோடு சேர்ந்து வருகின்ற செய்திகள். படிப்பவர் மனத்தை உற்சாகம் கொள்ளச் செய்கிறது. ஆசிரியர் எஸ். விஜயகுமார்.

பக்.112, விலை ரூ. 22.00

(பாலகீர்த்தி பதிப்பகம், 7/2, செனடாப் சாலை, தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 018.)

மாவிலைத் தோரணம்

ஒரு அழகான 'காதல் ஓவியம்', அன்பு, பாசம், மகிழ்ச்சி, தூக்கம் போன்ற வண்ணங்களைக் கொண்டு தீட்டப்பட்டுள்ளது, தேவிபாலாவின் இந்த நாவலில்.

பக் - 164; விலை ரூ. 30.00

பட்டினத்தார்

தத்துவச் சித்தர் பட்டினத்தாரின் கருத்து நிறைந்த தத்துவப் பாடல்களின் தொகுப்பு. ஆசிரியர் ஜனகன்.

பக். 204, விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

ஆஸ்துமா நோய்க்கு இயற்கை மருந்துகள்

எளிய இயற்கை மருந்துகளின் தயாரிப்பும், பயன்படுத்தும் முறைகளும். தொகுத்து வழங்கியிருப்பவர் அசோக்குமார்.

பக். 112, விலை ரூ. 21.00

மூட்டுவலிக்கு இயற்கை மருந்துகள்

ஆசிரியர் - அசோக் குமார்.

(இரண்டும் பிரியா நிலையம், 45, முத்து முதலி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

குழந்தைப் பேறு மருத்துவம்

'பெண்மை'க்கே உரிய 'தாய்மை'யின் சிறப்பை விளக்குகிறது இந்நூல். கருத்தரித்தலும், மகப்பேறும் வெறும் உடல் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது மட்டுமல்ல அது உளவியல் சம்பந்தப்பட்டதும் கூட என்பதை சமூக நோக்

புத்தகப் பை

குடன் யாவரும் உணரும் வண்ணம் அழகிய தமிழில் படைத்துள்ளார் டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன்.

பக். 416, விலை ரூ. 150.00

(கர்ப்ப ரக்ஷாம்பிகை மகப்பேறு மையம், யுனைடெட் இந்தியா காலனி, 4, 6வது குறுக்குத் தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.)

அதிர்ஷ்ட தொழிலை அறிவது எப்படி?

நம் ஜாதகப்படி சரியான தொழிலை, சரியான நேரத்தில் ஆரம்பித்து வெற்றி காண்பது எப்படி என்பதைக் கணித்துக் கூறுகிறார் ஆசிரியர் கோட்டையூர். என். சிவசுப்பிரமணியம்.

பக். 128, விலை ரூ. 30.00

(ஸ்ரீ ராமானுஜம் பப்ளிகேஷன்ஸ், வள்ளலார் தெரு, 249-1-4, விமான நிலையம் ரோடு, மீனாட்சி நகர், மதுரை - 625 012).

வாழ்வில் முன்னேறத் தூண்டும் பொன்மொழிகள்

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறச்
சுருக்கமாகப் பேசுங்கள்;
நிறையச் செயலாற்றுங்கள்!
– சிவானந்தா

இப்படி பேரறிஞர்கள் உதிர்த்த பொன்மொழிகளின் தொகுப்பு. ஆசிரியர் கே.எஸ். சுப்பிரமணி.

பக். 168, விலை ரூ. 32.00

எதுகை அகராதி

எதுகை, மோனையில் ஆர்வம் உள்ளவர்களும், மற்றும் எல்லோரும் படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அரிய தமிழ் அகராதி. ஆசிரியர் கவிஞர் குயிலன்.

பக். 248, விலை ரூ. 47.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

எல்லோருக்கும் ஆசை உண்டு

விறுவிறுப்பான கிராமத்துக் கதை, எளிய நடையில் படைத்திருக்கிறார் ஆசிரியர் ரமணிசந்திரன்.

பக். 152, விலை ரூ. 30.00

(அருணோதயம், 3, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

எப்போதாவது...

மரபு கலந்த புதுக்கவிதைகள் சமுதாய நோக்கில் புனையப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் ஏர்வாடி எஸ். இராதாகிருஷ்ணன்.

பக். 144, விலை ரூ. 36.00

(சுதா பதிப்பகம், 4, முத்து முதலி தெரு, புரசவாக்கம், சென்னை - 600 007.)

சத்துள்ள சமையல்

செய்முறை விளக்கத்துடன் தொகுத்து அளிப்பவர் வசந்தி அம்மாள்.

பக். 112, விலை ரூ. 20.00

(கார்த்திகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 18, தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி - 600 026.)

அறிவுக்கு விருந்து

குழந்தைகளுக்கேற்ற அறிவு புகட்டும் சிறுகதைத் தொகுப்பு. ஆசிரியர்கள் - கே. என். சரஸ்வதி, பாலா. அர்த்தநாரீசுவரர்.

பக். 107, விலை ரூ. 25.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

ஆலயம் ஏன்?

கோவில் கோபுர கலசம் முதல் நந்தவனம் வரை ஒவ்வொன்றின் சிறப்பையும், முக்கியத்துவத்தையும் அழகான கேள்வி-பதில் மூலம் விளக்குகிறார்- தெய்வத்திரு. திருமுருக கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள்.

பக். 72, விலை ரூ. 12.00

(குகஸ்ரீ வாரியார் பதிப்பகம், 107, சிங்கண்ண செட்டித் தெரு, சிந்தாதிரிப் பேட்டை, சென்னை - 600 002.)

நோயின்றி வாழ யோகாசனம்

பல்வேறு ஆசனங்களின் செய்முறைகளும் பலன்களும் விளக்கப் படங்களுடன் தொகுத்திருப்பவர் எம்.என்.ராஜன்.

பக் - 144, விலை ரூ. 86.00

(ஸ்ரீ சங்கீதவாணி, 91, ஜி.எம். தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.)

ஸ்ரீ முத்துஸ்வாமி தீக்ஷிதர் இயற்றிய வார கீர்த்தனைகள் மற்றும் கமலாம்பா நவாவரண கீர்த்தனைகள்

ஸ்வர அமைப்பு - ஸங்கீத கலாநிதி செம்மங்குடி ஸ்ரீநிவாஸய்யர்.

பக். 64, விலை ரூ. 35.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

நியூஸ் பொவெட்

◆ இந்திய எல்லையின் ஒரு பகுதியான கார்கில் பகுதியில் பாகிஸ்தான் தீவிரவாதிகள் ஊடுருவினர். பனி கொட்டும் இப்பகுதியில், மிகவும் குளிரான நான்கு மாதங்களில் அங்கிருந்து இந்திய ராணுவம் தன் பிடியைச் சற்றே தளர்த்திக் கொள்வது வழக்கம். இதைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு தீவிரவாதிகள் அங்கு புகுந்து பாதுகாப்பான மலைப் பகுதிகளில் இடம்பிடித்து விட, இந்திய ராணுவமும் விமானப் படையும் அங்கு கூட்டுத் தாக்குதல் நடத்தி கணிசமான வெற்றியும் பெற்றுள்ளது.

இந்த முயற்சியில் ராணுவத்துக்குக் கடும் எதிரியாக இருப்பது பாகிஸ்தான் தீவிரவாதிகள் மட்டுமல்ல; தட்பவெப்பநிலையும்தான். எனினும் எதையும் பொருட்படுத்தாது நம்முடைய இராணுவ வீரர்கள் தொடர்ந்து வெற்றிக் கொடி நாட்டி வருகிறார்கள்.

◆ உலகக் கோப்பையில் இடம்பெற்ற தென்னாப்பிரிக்க அணியில் ஏன் கறுப்பர்களே இடம்பெறவில்லை என்ற கேள்வி கேட்கப்படும் இந்த நேரத்தில், அந்த அணிக்காக தொடக்கத்தில் ஆடிய முதல் கறுப்பர் என்ற பெருமை கொண்ட மகயாநிடினி சிறுமையான ஒரு செயலைச் செய்ததால் கம்பி எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார். கற்பழிப்பு குற்றத்திற்காக இவருக்குப் பத்து ஆண்டு சிறைத்தண்டனை விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

• நெல்சன் மண்டேலா-தாபோ எம்பெகி



◆ குவைத்திலிருந்து இந்தோனேஷியாவுக்குச் செல்லும் விமானம் ஒன்று சென்னைக்கு மேல் பறந்து கொண்டிருந்தபோது,



• தண்டனைப் பெற்ற மகயாநிடினி

அதிலிருந்த இந்தோனேஷியப் பெண்மணி ஒருவருக்குப் பிரசவ வலி எடுத்தது. அந்த விமானம் சென்னையில் இறங்க வேண்டியதே அல்ல. எனினும் அந்தப் பெண் பயணியின் துடிப்பைக் கண்ட விமான ஓட்டி விமானத்தை சென்னையில் இறக்கினார். தரையிறங்கும் முன் அந்தப் பெண்ணிற்குப் பிரசவமானது.

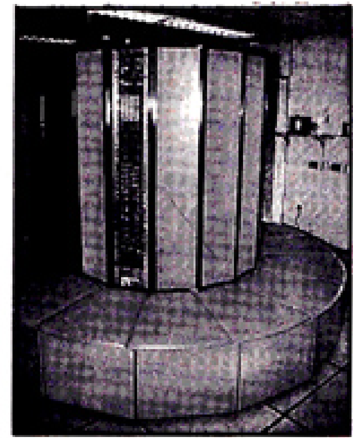
அந்த நேரத்தில் நம்முடைய விமானதள அதிகாரிகளும், மற்றவர்களும் மனிதாபிமானத்துடன் நடந்து கொண்டதைக் கூறி ஆனந்தக் கண்ணீர் வடித்தார் அந்தப் பெண்மணி.

◆ பெங்களூரில் உள்ள தேசிய வானியல் பரிசோதனைச் சாலையில் உள்ள விஞ்ஞானிகள் வானிலையை முன்னமேயே கணிக்கும் உத்தியில் ஒரு புதிய முன்னேற்றம் கண்டிருக்கிறார்கள். முன்பு 40,000 கோடுகள் தேவைப்படும் ஒருவித நிகழ்ச்சியை கணிப்பொறிக்குள் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். இதற்காக 'க்ரே' போன்ற பிரம்மாண்ட கணிப்பொறிகள் தேவைப்பட்டன. ஆனால் சமீபத்திய கண்டுபிடிப்பின் படி இதற்கு 18,000 கோடுகளே

போதும் என்பதால் வானிலை கணிப்பதற்காக வெளிநாடுகளிலிருந்து ராட்சத கணிப்பொறிகளை இறக்குமதி செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் இனி இல்லை.

◆ ராஜீவ் காந்தி கொலை வழக்கில் குற்றம்சாட்டப்பட்ட நால்வருக்கு ஜூன் ஒன்பதாம் தேதி நிறைவேற்றப்படவிருந்த தூக்குத் தண்டனை, அவர்களின் விண்ணப்பத்தைத் தொடர்ந்து நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளது. வழக்கின் அடுத்த விசாரணை ஜூலை பத்தொன்பதாம் தேதி நடக்கவிருக்கிறது.

இவானிஸெவிக் (குரேஷியா) - ஜெல் டாரங்கோ (அமெரிக்கா) ஜோடியை வென்று இந்தியாவுக்குப் பெருமை தேடித் தந்திருக்கிறார்கள் லியாண்டர் பியஸும் மகேஷ் பூபதியும்.



• வானிலையை கணிக்கும் கருவி

◆ சீனாவில் உள்ள குடும்பக் கட்டுப்பாடு அதிகாரிகள் விபரீதமான ஒரு நிலை அங்கு



• கார்கில் பகுதி



• கோப்பையுடன் லியாண்டர் பயஸ், மகேஷ் பூபதி

தோன்றி வருவதைக் கண்டு அதிர்ச்சி அடைந்திருக்கிறார்கள். 1982 கணக்குப்படி ஐந்து வயதுக்குக் கீழ் உள்ளவர்களில் நூறு பெண் குழந்தைகளுக்கு 107 ஆண் குழந்தைகள் என்றிருந்த விகிதம், 1995 வில் 118 ஆண் குழந்தைகள் என்றாகி இருக்கிறது. வருங்காலத்தில் சீனாவில் உள்ள பெண்களின் எண்ணிக்கை வெகுவாகக் குறைந்து விடுமோ என்ற அச்சத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது இந்த நிலை.

◆ சுகோய் - எம்கே ரக போர் விமானங்கள் இரண்டை ரஷ்யா இந்தியாவிற்கு அனுப்பியுள்ளது. ஒவ்வொன்றின் விலையும் 129 கோடி ரூபாய்.

◆ சமீபத்தில் நடந்த பிரெஞ்ச் ஓபன் ஒற்றையர் பந்தயத்தில் ஆண்களில் ஆந்த்ரே அகஸியும், பெண்களில் ஸ்டெஃபி கிராஃப்பும் கோப்பையைக் கைப்பற்றினார். மூன்று வருடங்களுக்குப் பிறகு ஒரு பெரும் பந்தயத்தின் கோப்பையைப் பெறும் வாய்ப்பு ஸ்டெஃபிக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. இரட்டையர் பிரிவில், இறுதிச் சுற்றில்

◆ தென்னாப்பிரிக்கத் தலைவர் நெல்சன் மண்டேலா தனக்கு எண்பது வயதானதைத் தொடர்ந்து, பதவியிலிருந்து விலகுவதாக அறிவிக்க, தாபோ எம்பெகி என்பவர் போட்டியின்றி அந்தப் பதவிக்குத் தேர்வு செய்யப்பட்டிருக்கிறார்.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.

கடிதம் வரும் நேரமே பொன்னான நேரம்

“இந்தாப்பா பேராண்டி, இந்தக் கடுதாசியை தபால் பெட்டியில போட்டுடு.”

“என்ன பாட்டி கிண்டலா? விலாசத்திலே பேர் மட்டும் எழுதிப்பிட்டு வெறும் நம்பர், நம்பரா எழுதிப் போடச் சொல்றியே. இடத்துப் பேரையே காணோமே! இது போய்ச் சேர்ந்துடுமா?”

“அது என்ன மோப்பா. என் மவன் பட்டாளத்திலே சேர்ந்த 10 வருஷத்தில 6 – 7 வருஷமா இதே விலாசத்துக்குத்தான் தபால் எழுதுறோம். போய்ச் சேர்ந்து அவங்கிட்ட இருந்து பதில் வருது. அதுக்கு முன் ஏதோ நம்பர் மட்டும்தான் மாறியிருந்தது.”

“ஆச்சர்யமா இருக்கே பாட்டி. கணேசன் அண்ணாச்சி 2 – 3 வருஷத்துக்கு ஒரு தடவை இடம் மாறிக்கிட்டே இருக்காரே! ஊர்ப் பேரே இல்லாம இக் கடுதாசி எப்படிப் போகும்?”



போகுதே! இப் பையன் ஆச்சர்யப்படுவது நியாயமே. எப்படிப் போய் சேர்கின்றது? இந்தப் பாட்டியின் பிள்ளையைப் போல எத்தனையோ பேருடைய பிள்ளைகள், கணவன், சகோதரன், உறவினர் என லட்சக்கணக்கில் இராணுவத்தில் சேர்ந்து நாட்டின் எல்லைப் பகுதியைக் காக்கின்றனர். அவர்களின் உறவுகளை இணைக்கும் பாலம்தான் இக் கடிதம்.

ஆள் அரவமே இல்லாத பனி படர்ந்த மலையோ, எங்கும் வெறித்துத் தென்படும் பாலைவனமோ– பணிபுரியும் வீரர்களுக்கு உதவும் அரிய சேவையைச் செய்வதுதான் இராணுவ அஞ்சல் சேவை.

இராணுவத்தின் ஒரு பகுதியாகப் பங்கேற்று தன் சேவையை இது செய்கிறது. இந்தப் பாட்டி எழுதியிருப்பது போல் எண்கள் எழுதியிருந்தால் டில்லியில் உள்ள இராணுவ மையத் தபால் அலுவலகத்திற்கும், மற்றொரு எண் இருந்தால் கல்கத்தாவில் உள்ள மைய அலுவலகத்திற்கும் தபால்கள் அனுப்பப்படும்.

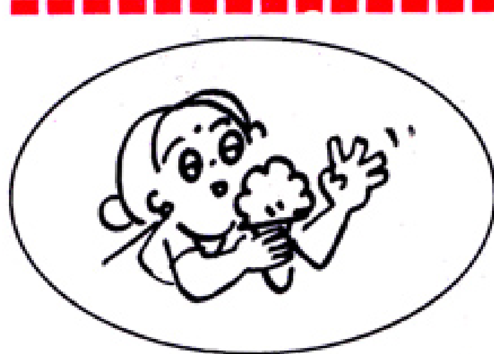
இந்தியாவின் கிழக்கு, வடகிழக்கு மாகாணங்களில் பணிபுரியும் தரைப்படை, விமானப் படை வீரர்களுக்கு ஒருவிதமான எண் உண்டு. நாட்டின் மற்ற பகுதிகளில், வெளி நாட்டில் உலக அமைதிப்படையில் பணிபுரியும் வீரர்களுக்கென்று ஒரு எண் உண்டு. மீதி எந்த விலாசமும் மாறாது. இந்த எல்லைக்குள் எங்கு மாறினாலும் - பெங்களூரில் இருந்து ஸ்ரீநகருக்கு, ஜபல்பூரிலிருந்து அந்தமானுக்கு வரை விலாசம் மாறாது.

டில்லி, கல்கத்தாவில் உள்ள மையத் தபால் அலுவலகங்கள் ஒவ்வொரு யூனிட், ரெஜிமெண்டின் மாற்றத்தைக் கண்காணித்து அதன்படி தபால்களை அனுப்பும். ஒவ்வொரு யூனிட்டும் எங்கு உள்ளது என்பது இம் மைய அலுவலகங்களிலும் மிகக் குறைந்த அலுவலர்களுக்குமே தெரியும். மீதியுள்ளோர் விலாசத்தில் உள்ள எண்களை வைத்தே தமது வேலையைச் செய்வர். இதன் மூலம் இராணுவ சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களையும், அவை இருக்கும் இடங்களையும் இரகசியமாக வைத்துக் கொள்ள முடிகிறது.

இரண்டாவது உலகப் போருக்குப் பின் இந்தியாவுக்குச் சுதந்திரம் கிடைத்தவுடன் ஆர்மி போஸ்டல் சர்வீஸைக் கலைப்பதற்கு உத்திரவு இடப்பட்டது. கேப்டன் டிஎஸ். விர்க் தபால் துறையில் தன் போஸ்டிங்குக்காக காத்துக் கொண்டிருந்தார். அதற்குள் இந்தியா-பாக். பிரிவினையைத் தொடர்ந்து நாட்டின் பல பகுதிகளில் கலவரங்கள் மூண்டன. ஜம்மு - காஷ்மீரில் தீவிரவாதிகள் பெருமளவில் படையெடுத்து முன்னேற ஆரம்பித்தனர். இந்திய இராணுவம் உடனடியாக இப் பகுதிகளுக்கு அனுப்பப்பட்டதால் இராணுவத் தபால் சேவை மீண்டும் தேவைப்பட்டது. இந்திய - சீனா யுத்தத்துக்குப் பின் 1964-ல் கல்கத்தாவில் இரண்டாவது மையம் ஆரம்பித்தது.

இராணுவ வீரர்களின் தபால்களைச் சேர்ப்பது தலையாய கடமைகளில் ஒன்று. இரவு, பகல், மழை, வெயில், பனி என்ற வித்தியாசம் கிடையாது. எத்தனையோ தடங்கல்கள். குளிர்காலத்தில் பனிச்சரிவுகள், மழைக்காலத்தில் வெள்ளம், மண் சரிவு, சாலையற்ற இடங்கள், தீவிரவாதிகளின் குண்டு வெடிப்பு ஏற்படுத்தும் தடை என எத்தனையோ தடங்கல்கள். இவைகளையெல்லாம் கடந்து உரியவர் கையில் கடிதத்தைச் சேர்ப்பதுதான் இராணுவ தபால் சர்வீஸின் அரும்பணி. பனி மூடிய பகுதிகளுக்கு ஹெலிகாப்டர் மூலம் தபால்கள் எடுத்துச் செல்லப்படும். பிறகு அவை, இராணுவத் தபால் வேன்கள் மூலம் எடுத்துச் செல்லப்பட்டு ஒவ்வொரு யூனிட்டுக்கும், அலுவலகத்துக்கும் கடிதங்கள் சேரும்.

இவ்வாறு ஒரு சமயம் தபால்களை ஸ்ரீநகரில் இருந்து எடுத்துச் செல்லும்போது 1977-ல் தீவிரவாதிகளால் குண்டு வைத்து வேன் தகர்க்கப்பட்டது. நான்கு வீரர்கள் உயிரிழந்தனர். மற்றவர்களுக்கு மகிழ்வைக் கொடுக்கக்கூடிய அரும்பணியைச் செய்யச் சென்றவர்களின் மரணச் செய்தி அவர்கள் வேலை பார்த்த தபால் அலுவலகத்திலிருந்தே உறவினருக்குச் சென்றது. இராஜஸ்தானில் இருந்து வந்த இராணுவ மெயில் வேன் மண் சரிவால் அதே வருடம் மலையில் அதல பாதாளத்தில் உருண்டதில் அதில் இருந்த மூவரும் பலியாயினர்.



கடையில் விற்கும் கோன்கள் வாங்கி அதில் கேசரியோ அல்வாவோ போட்டு விருந்தினர்களுக்குத் தந்தால் மாறுதலான விருந்தோம்பலாய் இருக்குமே!

- கி. மஞ்சுளா

உறவினருடனும், குடும்பத்தாருடனும் அவசியம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்பதால் ஒவ்வொரு வீரருக்கும் வாரத்திற்கு நான்கு பச்சை நிறக் கடிதங்களும் நான்கு ரோஸ் நிறக் கடிதங்களும் கொடுக்கப்படும். பச்சைக் கடிதங்கள் பணிபுரியும் இடத்திலேயே தணிக்கைச் செய்யப்படுவதால், இது பெரும்பாலும் நண்பர்களுக்கோ, தூரத்து உறவினர்களுக்கோ எழுதுவர். ரோஸ் கடிதங்கள் டெல்லி, கல்கத்தாவில் தணிக்கைச் செய்யப்படுவதால் மனைவி மற்றும் மிக நெருங்கியவர்களுக்கு எழுதுவர். குடும்ப விஷயங்கள் உடன் வேலை செய்யும் அதிகாரிகளுக்குத் தெரியாமல் இருக்க இந்த ஏற்பாடு.

என் கணவர் இத்துறையில் அதிகாரியாக இருந்தபோது நான் அவருடன் கேங்டாக்கிலிருந்து 175 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள 'ஹத்துவா பாஸ்' எனும் இடத்துக்குச் சென்றிருந்தேன். இந்திய - சீனா எல்லையில் உள்ள முக்கியமான இடம் இது. எல்லையைப் பாதுகாக்கும் வீரர்களிடம் நலம் விசாரித்து விட்டு,

"இங்கு உங்களுக்கு மகிழ்வான நேரம் எது?" எனக் கேட்டேன்.

"நீலவானத்தையும், வெண்பனியையும் மட்டுமே பார்த்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் எங்களுக்கு தூரத்தில் வரும் மெயில் வேனைத் தவிர வேறு மகிழ்வு தரக்கூடிய நேரம் எதுவும் இல்லை. டின் உணவுப் பொருள்களையே உண்டு கொண்டு இருக்கும் எங்களுக்குப் புதிதாகக் கிடைக்கும் பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், உணவுப் பொருள்களை விட கடித வரவே அதிக மகிழ்வளிக்கக்கூடியது" என்றார்கள்.

இந்த வாக்கியங்கள் என் மனதை நெகிழ வைத்து விட்டன. அப்போதுதான் தபால் துறையின் சீரிய சேவையை உணர்ந்தேன். அருகில் 50 கி.மீ. தள்ளி இருந்த இடத்தில் பிரிகேடியர் ஒருவர், "நாங்கள் நாட்டைக் காக்க எல்லைக் கோட்டில் வசித்தாலும், எங்கள் உறவுகளைக் கடிதங்கள் மூலம் இணைக்கும் உங்கள் சேவையே எங்களுக்குப் பெரிதாகத் தோன்றுகிறது. எங்களுக்கோ போர் மூளும்போதுதான் முழு வேலை. உங்களுக்கோ காலம் பூராவும் சேவை" என்று என் கணவரிடத்தில் சொன்ன போது தபால் துறையின் பெருமையும், மதிப்பும் என் மனத்தில் உயர்ந்தன.

ஆமாம், இந்த இராணுவ அஞ்சல் சேவையில் சேர வழி என்ன? இங்குள்ள தபால் அலுவலகங்களில் பணிபுரிவோர் உயர் அதிகாரிகளுக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும். இராணுவ விதிப்படி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு அதற்குரிய பயிற்சி நிலையத்தில் முழு வீரராக மாற்றப்பட்டு வேலைக்கு அனுப்பப்படுவர். 2- 3 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை மாறுதல் உண்டு. இத்துறையில் வேலை பார்க்கும் போது நாட்டிற்காக நாமும் கொஞ்சம் உழைத்தோம் எனும் மன நிறைவு ஏற்படும். நாட்டைப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பில் உள்ள வீரர்களின் குடும்பங்களை அரசு பாதுகாத்துக் கொள்கிறது.

— எஸ். கலாதேவி

இந்தோனேஷியா மக்களுக்கு அரிசிதான் பிரதான உணவு. அதனால் சாதம் மீதம் இருந்தால் தூரப் போடுவதில்லை. அதை ஒரு பேப்பரில் உதிர்த்துப் போட்டு வெயிலில் காயவைத்து (மொறுமொறுவென) எடுத்து பாட்டிலில் போட்டு வைக்கிறார்கள். தேவையானபொழுது, எண்ணெயில் வடவம் பொரிப்பது போல் போட்டுப் பொரித்து எடுத்து உப்புத் தூள், காரத்தூள், மசாலாத் தூள் எனத் தூவி சாப்பிட மிகவும் கரகரப்பாகவும், சுவையாகவும் இருக்கிறது.

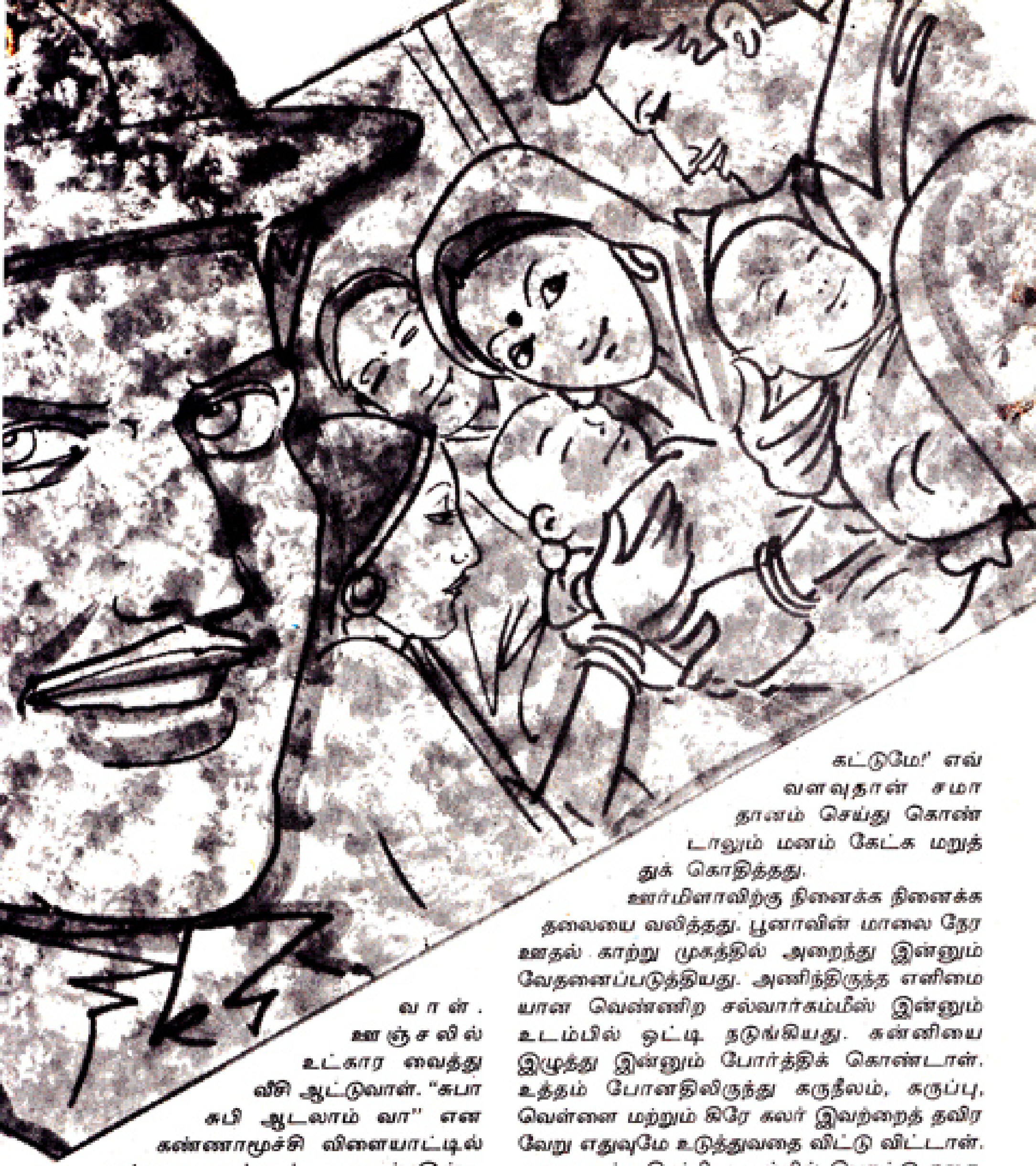
— ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்





வெற்றிக்குப் பின்னால்..

மாடி சிட்அவுட்டில் அமைந்திருந்த அலங்கார ஊஞ்சலில் அமர்ந்து ஆடிக் கொண்டிருந்தாள் மிருதுளா. கீழே தரையில் குழந்தை மதுரிகா ஏதோ க்ரயான், கலர் பென்சில் சகிதம், வரைந்து கொண்டிருந்தாள். "தாதிமா ஜரா தேகியே" என அடிக்கடி கன்னத்தை இழுத்து அவள் வரைந்திருந்த அமர அற்புதங்களை காட்டிக் கொண்டிருந்தாள். சாதாரண சமயமாக இருந்தால், "என் மதுக்குட்டி எவ்வளவு ஹோஷியாரி" என இவளும் குழந்தைக்குத் தகுந்தாற்போல அவளை உப்பு மூட்டை தூக்கி சுற்றி வரு



வான். ஊஞ்சலில் உட்கார வைத்து வீசி ஆட்டுவாள். "சுபா சுபி ஆடலாம் வா" என கண்ணாமூச்சி விளையாட்டில் தன்னை மறப்பாள். ஆனால் இன்று மனம் எதிலும் லயிக்கவில்லை.

"விளக்கு வைக்கும் நேரமாகி விட்டதே! ஊர்மிளாவை இன்னும் காணுமே!"

''என்னம்மா கவனித்துக் கொள்ளக் கூடாதா?'' எனக் காதில் உத்தம் கேட்பது போல பிரமை.

'நானென்ன கவனித்துக் கொள்ள! உத்தம், இந்த உண்மையை, உரிமையை இனி மறந்து விடு. அவள் வயது வந்தவள். இளமையானவள். இந்த ஐம்பது வயதுகாரியின் பின்னால் ஓடி வர என்ன அவசியம்? நான் அனுபவிக்காத அந்த இளமையை அவளாவது அனுபவிக்கட்டுமே!' எவ்வளவுதான் சமாதானம் செய்து கொண்டாலும் மனம் கேட்க மறுத்துக் கொதித்தது.

ஊர்மிளாவிற்கு நினைக்க நினைக்க தலையை வலித்தது. பூனாவின் மாலை நேர ஊதல் காற்று முகத்தில் அறைந்து இன்னும் வேதனைப்படுத்தியது. அணிந்திருந்த எளிமையான வெண்ணிற சல்வார்கம்மீஸ் இன்னும் உடம்பில் ஒட்டி நடுங்கியது. கன்னியை இழுத்து இன்னும் போர்த்திக் கொண்டாள். உத்தம் போனதிலிருந்து கருநீலம், கருப்பு, வெள்ளை மற்றும் கிரே கலர் இவற்றைத் தவிர வேறு எதுவுமே உடுத்துவதை விட்டு விட்டாள். பாழடைந்த நெற்றி, உடம்பில் பொட்டு நகை இல்லை. இந்த எளிமையிலும் மழையில் நனைந்து களைத்த ஈரமான ரோஜாவைப் போல என்ன அழகு இது! காஷ்மீரத்துக் குங்குமப் பூவை சந்தனத்தில் குழைத்துப் பொன் சிலையின் மீது

அருணா ரகுராமன்

பிறரைப் பார்த்துப் பொறாமைப்படாதீர்கள். இதனால், உடலில் பலவித ரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, உங்கள் உடல்நிலைதான் பாதிக்கப்படும். இதற்கு வைத்தியம் கிடையாது. நாம் முன்னேறும் வழிகளைப் பார்க்க வேண்டுமானால், பிறரிடம் உள்ள நற்பண்புகளை, திறமைகளைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

- ஆர். பார்வதி

பூசியது போன்ற உருவ அமைப்பு. ஒரு அழகான வீணை மீட்டப்படாமல் தூசி படிந்து கிடப்பது போல் ஏன் இந்தத் தவம்? மிருதுளா எவ்வளவோ சொல்லிப் பார்த்து விட்டாள். அந்தப் பேச்சை எடுத்தாலே ஊர்மிளாவிற்கு இரண்டு நாள் முகம் முகமாக இருப்பதில்லை எனப் புரிந்து கொண்டு அவள் போக்குப்படி விட்டு விட்டாள்.

'மாஜியை கோவிலில் வைத்தாலும் சரியே! வார்விடோஸ் டிபென்ஸ் கோட்டாவில் எடுத்த கேஸ் ஏஜென்ஸியையும் சமாளித்துக் கொண்டு, மதுரிகாவையும் பார்த்துக் கொண்டு, இவள் வீடு போய்ச் சேருவதற்குள் ரொட்டி, சப்ஜி, கிச்சடி என செய்து வைத்து சுடச்சுட டீயும் போட்டு, "சாய் எடுத்துக் கொள் பேட்டி" என இதமளிப்பவள்.

உத்தமை முதன் முதலாகச் சந்தித்த அந்த ரயில் பயணம் நினைவிற்கு வந்தது. பொழுதைக் கழிக்க ஆரம்பித்த உரையாடல் ஆங்கில இலக்கியத்தைச் சுற்றி வந்து மில்டன், பைரன் ப்ராஸ்ட் என அலசி அமர காதலில் முடிந்தது. இரண்டு நாள் ரயில் பயணத்தில் அப்படி மனங்கள் ஒன்றிவிடுமா என்ன?

'தக்காளி, இஞ்சி, வெங்காயம், பூண்டு இவற்றைக் கண்ணெடுத்தும் பார்க்காத காஷ்மீர் பண்டிட் குடும்பத்திலிருந்து வந்த நான், அவற்றிலேயே முழுகி எழுந்திருக்கும் பஞ்சாபி ஜட் இனத்துடன் ஊர்மிளா கவுலிலிருந்து ஊர்மிளா டியோலாக ஒன்றி விட்டது எப்படி? தொட்ட குறை விட்ட குறையோ?' கால் மாற்றி நின்று கொண்டாள் ஊர்மிளா. பஸ் வருகிறதா என எட்டி எட்டிப் பார்த்து. போதும்! தினம் பஸ் பிடித்துப் போய் வர ஏன் இந்த மல்லுகட்டல்? ஒரு ஸ்கூட்டர் வாங்கி விடலாம்தான். ஆனால் மகனை விமானத்தில் பறக்க விட்டு பறிகொடுத்தவள், மருமகளை ஸ்கூட்டரில் தனியே போக விட பயப்படுகிறாளே! அவளையும் குத்தம் சொல்லக் கூடாது. 'பட்ட காலிலேயே படும்' என எவ்வளவு தாங்கி விட்டாள்!

ஆபீஸிலும் எதுவும் சரியில்லை. வேலைக்குச் சேர்ந்த அன்றே பர்சனல் டிபார்ட்மெண்டில் "Ms. ஊர்மிளா கே. டியோல் என போட்டிருக்கிறீர்களே! மிஸ்ஸா, மிஸ்ஸஸ்ஸா கொஞ்சம் சொன்னால் தேவலை."

"இரண்டையும் மிஸ் பண்ணி விட்ட விடோ"

ஊர்மிளாவின் வெடுக்கென்ற பதிலைக் கேட்டு, இவளா! ஜீரணிக்க முடியாமல் மேலும் கீழும் பார்த்துத் தலையை உலுக்கிக் கொண்டு, "சாரி மாம்" எனக்கென்று வருந்துகிறானா இல்லை, அசட்டுத்தனமாக கேள்வி கேட்டு விட்டு முழி பிதுங்கும் தன் நிலைக்காகவா? பற்றிக் கொண்டு வந்தது ஊர்மிளாவிற்கு.

பாஸோ பேடி, பேடி என போலியாக உறவு கொண்டாடுகிறார். "மழைத் தூறலாக இருக்கிறதே! காரில் வீடு வரை கொண்டு விடட்டுமா" என எப்போது பந்தியில் இடம் பெறலாம் என காக்காய் கண்ணாய் கொத்துகிறார்.

உத்தமின் நண்பன் நிகில் சோப்ரா உத்தம் இறக்கும்வரை பாபிஜி என தேவர் உறவு கொண்டாடினவன் சில நாட்களாக காரணமில்லாமல் போன் செய்து ஊர்மி என குருக்குகிறான். என்ன மனிதர்கள்? "லீவ் மி அலோன்" என உரக்கக் கத்த வேண்டும் போலிருந்தது. இல்லை இல்லை மனதைத் தளர விடக்கூடாது. எனக்கு மதுரிகா இருக்கிறாள். கடமைகள் இருக்கின்றன. மாதாஜி உத்தமின் உடல் அந்திமக் கிரியைகளுக்காக வந்து இறங்கியபோது என்ன சொன்னார்?

"பேடி அழுது உத்தமின் இறப்பை கேவலப் படுத்தாதே. என்னைப் பார், ஏற்கெனவே மூன்று ஆண் மகன்களை பறிகொடுத்தவள். இன்னும் பத்து மகன் இருந்தாலும் நாட்டுக்கு அர்பணிக்கத் தயார்" என குரல் தடுமாற சொல்லவில்லை. அவருக்கு இல்லாத துக்கமா?

'மிருதுளபாஷிணி' அப்பா இப்படித்தான்

அவசர அத்தியாவசிய காரியமாக இருந்தா லும் முழுப் பெயர் நீட்டி அழைப்பார்.

"என்னப்பா மிருதுளா என்ற பெயரின் இனிமையை மென்மையையே இந்த பாஷிணி யின் வன்மை கெடுக்கிறதே! என்ன பெயர் வைத்திருக்கிறீர்கள் நீங்கள்" என செல்லமாகச் சிணுங்குவாள் மிருதுளா.

"புத்தர் வாழ்க்கை என்றுமே இனிமை யானது அல்லமா, வன்மையுமே மென்மையும் இனிப்பும், கசப்பும் கலந்ததுதான். அதற்குத் தானே நாம் பைசாகி தினத்தன்று எல்லா சுவைகளையும் கலந்த உணவை உட்கொள் கிறோம். அது போல வாழ்க்கையின் அப்பட் டத்தை தெரியப்படுத்துவதுதான் உன் பெயர்" எனச் சொல்லி உரக்கச் சிரிப்பார் பஞ்சாபி ஜட் இனத்தவர்.

பஞ்சாபியின் எல்லை ஊரான குர் தாஸ்பூரை அடுத்த கிராமம். ஒரு பக்கம் இமய மலைச் சாரல் மறுபுறம் நாட்டின் எல்லை. இரண்டும் அந்தப் பஞ்சாபி மக்களின் உடல் வளத்தை உள்ள பலத்தை இன்னும் அதி கரித்தன. எல்லாமே அதிரடிதான். உள்ளார்ந்த உரத்த சிரிப்பு. பக்கத்திலிருப்பவர்க்கு வலிக் குமே என்று கூட எண்ணாத படாரென முதுகில் தட்டியவண்ணம் பேச்சு, முறுக்கு மீசை பதான் பைஜாமா சட்டை. இவர் மகள்தான் அதிர்ந்து பேசியறியாத மிருதுளா.

"வரன் வந்திருக்கு பார்த்தியா" வயல் வெளியில் விளையாடி திரும்பியபோது சீண் டினாள் பக்கத்து வீட்டு நீரு. பாட்டி, அப் பாவின் முன் கயிற்றுக் கட்டிலில் அமர்ந் திருப்பவன் இந்தர் அல்லவா! போன ஹோலி யின் போது அவளைச் சீண்டி வண்ண நீரால் நனைத்து திக்குமுக்காட வைத்தவன். பின்பு பைசாகி மேளாவில் பின்னாலேயே சுற்றி அவள் கன்னரியைப் பறித்து அந்த நிறத்தில் வளையல் வேண்டாமா என வளையல் கடையில் கையைப் பிடித்தவன். இங்கு வரன் கேட்டு வந்திருக்கிறான். ஒருவிதத்தில் பயமாக இருந்தது. இன்னொரு பக்கம் தன்னால் ஒரு ஆடவன் ஈர்க்கப்படுகிறான் என நினைக்கும் போது பெருமையாகவும் இருந்தது. பள்ளிப் படிப்பு முடித்திருந்த அவளின் மேல் கொண்டு படிக்கணும் என்ற முனகலையெல்லாம் யார் கேட்டார்கள்? பௌஜீ மாப்பிள்ளை என்ற பெருமையுடன் அவளை இந்தர் தட்டிக் கொண்டு போனதென்னமோ உண்மை.

வயது வித்தியாசம் நிறையத்தான் என்றா லும் மிருதுளாவின் குழந்தைத்தனமும் இந் தரின் அனுபவமும் சேர்ந்தபோது வாழ்க்கை இனித்தது. பேமிலி ஸ்டேஷனென உதாம்பூர், பதான் கோட், ஜம்மு, சந்திகர் என கணவ னுக்கு வேலை இடம் மாறியபோதெல்லாம் பின்னாலேயே போனாள் மிருதுளா. முதலில் பட்டாளத்து வாழ்க்கைப் புரியாமல் பயமாக இருந்தாலும் அடுத்தடுத்து பட்டாளத்து கண்டிப்பு, மரியாதை, ஒளிவுமறைவு இல்லாத பேச்சு, நேரம் தவறாமை இவையெல்லாம் அவ ளைப் பிரமிக்க வைத்தன. ஆடவர்கள் வேலைக்குப் போய்விட பகலில் மகளிர் ஒன் றாகக் கூடி லேடீஸ் கிளப் என்ற பெயரில் ஒருவருக்குத் தெரிந்ததை மற்றவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்ததை முதலில் வெற்றுப் பொழுதுபோக்கு என நினைத்திருந்தாள்.

ஆனால் இந்தர் தான் இன்றிருந்தவர் நாளை இல்லை என்ற ஆடவராதலால் மகளிரின் மனத்தை நாளைய நிஜத்திலிருந்து திரும்ப வாழ்க்கையைத் தனியாக எதிர்நோக்க, தன் காலிலேயே நிற்க பழக்க இவையெல்லாம் படிப்பினை என புரிய வைத்தான். குக்கரி, பேக்கரி, புட் பிரசர்வேஷன், நிட்டிங் தையல், ப்ளவர் அரேஞ்சுமெண்டு, இன்டீரியர் டெகரேஷன் என எவ்வளவு கிளாஸ்கள்.

முதலில் அதிர்ந்துதான் போனாள் மிருதுளா. வடநாட்டவர்க்குக் கைநிறைய குலுங்கும் கண்ணாடி வளையலும் சிந்தூரமும் தான் மங்கலங்கள். "இதென்ன சுபாப் மே ஹட்டி போல சலசலவென வளையல்" என மெதுவாகக் கழட்டுவான். சிறு குழந்தைப் போல குங்குமத்தை அழித்து விளையாடு வான். கலங்கிப் போவாள் மிருதுளா. கண்ணில் நீர் தளும்பி விடும். "நான்தான் அர்ச்சுனன் போல உன் கண்ணெதிரிலேயே இருக்கிறேனே. இதில் இச்சின்னங்கள் எதற்கு"



உங்கள் பிள்ளைகள் ஸ்கூல் போக ஆரம்பித்துள்ள சமயம் இது. பேபி சிட்டிங், எல்.கே.ஜி. எதுவானாலும் சரி, குழந்தைகள் வீடு திரும்பியவுடன் அன்புடன், அவர்களிடம் இன்று வகுப்பில் என்னென்ன செய்தீர்கள், உனக்குப் பிடித்த நண்பர்கள் யார் யார்? டீச்சர் என்ன சொன்னார்கள் என்றும், ஸ்கூலில் என்ன சாப்பிட்டாய் என்றும் நிதானமாக விசாரியுங்கள்.

போகப் போக குழந்தைகளுக்கு அன்று வகுப்பில் நடந்த நிகழ்ச்சிகளை நம்மிடம் சொல்லும் பழக்கம் வந்து விடும். அதன் மூலமாக அந்தக் குழந்தை செல்லும் வழி நல்லதா, தவறானதா என்று நமக்குத் தெரிந்து விடும். நல்ல விஷயங்களைப் பாராட்டி ஊக்குவியுங்கள். தவறான விஷயங்களைப் பற்றி, அதன் தீமைகளைப் பற்றி விளக்கிச் சொல்லிப் புரிய வையுங்கள். காலப்போக்கில் குழந்தைகள் நம்மை நல்ல தோழியாக ஏற்றுக் கொள்ளும். தாய், சேய் உறவும் பலப்படும்.

— புவனா பிரகாஷ்



என எதிர்வாதம் செய்வான்.

அவன் பிள்ளை உண்டானபோது ஆர்மிஹாஸ்பிடலில் இல்லாத வசதியா என பிறந்த வீட்டுக்கு அனுப்பாமல் என் பெண்டாட்டிக்கு நான் செய்யாமல் யார் செய்வார்கள் என இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்தான். இரட்டைப் பிள்ளைகள் பிறந்த போது ஆர்மி கேம்ப் முழுக்க கோலாகலம். வீரமகன்கள் பிறந்திருக்கின்றனரென ஒரு மாதம் வரை மிருதுளாவை தூசி துரும்பைக் கூட எடுத்துப் போடவிடவில்லை. அக்கம் பக்கத்தினர் பாபி, பாபி என வேளைக்கு ஒரு வீட்டிலிருந்து சமைத்து வந்து விடும். உல்லாசையும், உத்தமையும் தலைக்குப் பார்த்து கொள்வார்கள். ஒரே குடும்பம் போல வாழ்ந்த அந்த நாட்களை நினைத்துப் பார்க்கவே பிரமிப்பாக இருந்தது மிருதுளாவிற்கு.

லீவில் குருதாஸ்பூர் திரும்பியபோது, வீரமகன்களின் சார்பில் பெரிய விருந்து நடந்தது. காலையிலிருந்து வந்த விருந்தினர்களுக்கு கருப்பு காரட் மற்றும் பீட்ரூட்டால் செய்த கஞ்சி என்ற பானம் வழங்கப்பட்டது. மாலை சத்யநாராயணா பூஜைக்குப் பிறகு சரஸோகா சாகும், மக்கி ரோட்டியும், சன்னா படூராவும் மூஸ்திஸ் கி ஹல்வாவும் மணத்தன. இரவு நெடுநேரம் வரை பாஸ்கரா, நெருப்புப் பந்தாட்டம், சிலம்பாட்டம், கத்தி ஆட்டம் என அமர்க்களப்பட்டது. பஞ்சாபி இனத்தவர் கேட்க வேண்டுமா? கொஞ்சம் கிளப்பி விட்டால் போதுமே! உற்சாகம் தூள் பறந்தது.

இந்தரின் தூரத்து அத்தை, "இந்தர், பகூத் ஹோாகயா புத்தர் ஒருவர் கண் போல் இருக்காது. கடவுள் அவசரமாக காரண காரியம் இல்லாமல் வாரி வழங்க மாட்டான். இத்துடன் நிறுத்திக் கொள்" என அதட்ட அதைக் கேட்ட மிருதுளா பதறிப் போனதென்னவோ உண்மை.

பூனாவில் போஸ்டிங் ஆகிய போதுதான் அங்கேயே செட்டில் ஆகும் எண்ணம் எழுந்தது. 'இதோ பார் மிருதுளா, இனி என் பின்னால் நீ ஊர் மாறி மாறி வர முடியாது. பிள்ளைகளை நல்லபடி வளர்க்கணும். பக்கத்திலேயே நேஷனல் டிபன்ஸ் அகாடமி. இங்கேயே வீடு வாங்கி விடுகிறேன்" ஆயிற்று. டிபன்ஸ் காலனியில் வீடுமாயிற்று. ஞாயிறு விடிந்ததோ இல்லையோ பிள்ளைகளும் அப்பாவுமாயிற்று. கிளம்பி விடுவார்கள்! கராத்தே, டெரிக்கிஸ், ஹார்ஸ் ரைடிங் ஸ்விம்மிங் என. மிருதுளா எவ்வளவோ சொல்லியிருக்கிறாள். சில சமயம் பிறந்த இரண்டில் ஒன்றாவது பெண்ணாக பிறந்திருந்தால் எனக்கும் துணைகிடைத்திருக்குமோ என்ற எண்ணம் கூட எழுந்ததுண்டு.

"கவலைப்படாதே. அடுத்தபடி ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய் போல அடித்து விடலாம் பெண்களாக" என சிரிப்பான் இந்தர். ஆனால் அன்று அத்தை சொன்னது போல் பின்பு கடவுள் கண்திறக்கவேயில்லை.

அவர்களது பத்து வருட இல்லறத்துக்குப் பிறகு மிருதுளாவின் 28ஆவது வயதில் விளையாடியது வினை. குழந்தைகள் பூனாவில் படித்துக் கொண்டிருந்தனர். அஸ்ஸாம் கலவரத்திற்காக குழந்தைகளை முத்தமிட்டு போனவன் திரும்பி வந்தான் ஆயிரம் துகளாக. எரிக்கவோ, கரைக்கவோ எதுவுமே மிஞ்சியிருக்கவில்லை. சிரித்தபடி போன அப்பாவை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த மகன்களுக்கு இது தான் அப்பா என ஒரு பெட்டியைக் காட்ட

வேண்டிய நிலை வந்தது.

ஆனால் அவன் மூட்டிய வீரக்கனல்கள் வளர்ந்து அவன் ஆசைப்படியே நேஷனல் டிபன்ஸ் அகாடமியில் சேர்ந்து பட்டாளத்தானாக வெளிவந்தனர். உல்லாசின் (துர்) அதிர்ஷ்டம் அவன் கண்ணிவெடி எடுக்கும் ஸ்கூவாடில் போஸ்டிங் ஆகி இரண்டே ஆண்டுகளில் காஷ்மீரத்து எல்லையில் முடிந்தான். வீரத்தாய்க்கு மிஞ்சியது உத்தம் மட்டுமே. தன் கிராமத்து மக்களை, ஏன் ஜட் இனத்தையே எதிர்த்து,

"என் மகனின் மகிழ்ச்சிதான் முக்கியம். நாம் எல்லோருமே பாரதமாதாவின் குழந்தைகளாக இருக்கும்போது ஜாதியென்ன, மதமென்ன, மனிதன் மதம் பிடித்து அலையாவிட்டால் தெய்வமாகலாம்."

என வாதிட்டு உத்தம் விரும்பியபடியே காஷ்மீரத்துக் கன்னியை மணமுடித்து வைத்தாள் மிருதுளா. அவர்கள் வாழ்க்கையாவது கொஞ்சம் நீடித்து இருக்கக் கூடாதா? மதுரிகா பிறந்த இரண்டாவது வருடமே விமானப் படை வீரனான உத்தமும் வீரமரணம் அடைந்தான். இப்போது அவர்களது ஆதார கருதி மதுரிகா மட்டுமே! அந்த நாட்களை நினைத்தாலே இன்னும் ரத்தக்களறியாக வலிக்கிறது மனம்.

முகம் துவண்டு சிவந்து திரும்பி வந்த ஊர்மிளாவை பார்த்தால் பாவமாக இருந்தது. 'என்னுடன் இருந்து இவளும் ஏன் வாடணும்? விளையாட்டு போல உத்தம் போய் இரண்டு வருடம் ஓடி விட்டது. இன்னும் ஏன் இந்தத் தனிமை தவம்? இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு இரண்டில் ஒன்று கேட்டு விட வேண்டும்' என முடிவு செய்து கொண்டாள் மிருதுளா.

கடிகாரம் எங்கோ ஒன்பது அடித்து ஓய்ந்தது. குழந்தை மதுரிகா விளையாடி விளையாடி களைத்து மடியில் தூங்கி விட்டாள். குழந்தையைப் படுக்கையில் கொண்டு போய் விட எடுக்கக் குனிந்த ஊர்மிளாவை, "பேடி, இங்கே இப்படி உட்கார்ந்து கொள். கொஞ்சம் பேசணும்."

'ஹாங்ஜீ' இவ்வளவுதான் பதில் வரும்.

"ஊர்மி, தினம் தினம் உன்னைப் பார்த்தால் எனக்கு வயிறு எரிகிறதம்மா. உனக்குப் பிடித்தவன் எவனாவது இருந்தால் சொல். மாமியாராக இல்லாமல் அம்மாவாக இருந்து உன் மணத்தை நடத்தி வைக்கிறேன். இப்படி இந்த வீட்டு வீரத் தணலில் வெந்து போகாதே அம்மா" மிருதுளா பேசி முடிக்கவில்லை.

"மாதாஜீ, உங்களுடன் நான் நேரே உட்கார்ந்து இப்படி பேசக் கூடாது. நீங்கள் எனக்கு மாமியார் மட்டுமல்ல, அம்மா, தெய்வம் எல்லாம் கூட. ஆனாலும் நீங்கள் ஆரம்பித்து விட்டதனால் சொல்கிறேன். உங்களுடைய முன் வாழ்க்கையைப் பற்றி உத்தம் நிறைய சொல்லியிருக்கிறார்.

பாபுஜீ போன போது உங்களுக்கு 28 வயதுதானாமே? எட்டு வயது மகன்களுடன் தனியே விடப்பட்டபோது உங்கள் படுக்கையறையைத் திறக்காமல் மூடிவைத்து மகன்களை வளர்ப்பதையே கண்ணும் கருத்துமாகக் கொண்டீர்களாமே! கணவனின் லட்சியத்தை நிறைவேற்ற ஊர் மக்களை, உறவினர்களை பகைத்துக் கொண்டு குர்தாஸ்பூர் திரும்பாமல் பூனாவிலேயே வளர்த்தீர்களாமே! கல்யாணம் கார்த்திகை என வந்தால் ஊர் என்ன சொல்லுமோ தெரியாது. மனத்தில் வலி கண்ணில் தெரிந்து பொங்கிவிடக் கூடாதே என எங்கும் போக மாட்டீர்களாமே! சிந்தூரத்தில கை தப்பித் தவறிக் கூட ஒதுங்கிவிடக் கூடாதே என பயந்து முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியையே திருப்பி வைத்து விட்டீர்களாமே! உங்களின் அந்த 28 வயதுக்கும் என்னுடைய 26 வயதுக்கும் எந்தளவில் வேற்றுமை உடலில், மனதில், எண்ண ஓட்டங்களில்?

என்னைப் பொறுத்தவரை உத்தம் சாகவில்லை. நீங்கள், உங்கள் படுக்கையறையை மூடி விட்டீர்கள். என் படுக்கையறையை வந்து பாருங்கள். எங்கு திரும்பினாலும் போட்டோவில் உத்தம்தான் சிரிக்கிறார். ஹாங்கரில் அவர் யூனிபார்ம் தொங்குகிறது. இரவு எனக்கு அடுத்த படுக்கையில் அவர் என் அருகில் போட்டோவாக, யூனிபார்மாக, ஏர்போர்ஸ்கேப்பாக, இன்னொரு பக்கத்தில் மதுரிகாவாக என்னுடன் படுத்திருக்கிறார். அவர் தலைக்குப் பதிலாக அவரது போட்டோ என் மார்பின் மேல் உறங்குகிறது. அவர் வாசனையை தினம் தினம் நான்



ஒரு வேலையும் செய்யாமல்
சும்மா இருப்பவன் மட்டுமல்ல,
இப்போது செய்து வரும் வேலையில்
இதைவிடச் சிறப்பாகப் பணியாற்ற
வாய்ப்பு, திறமை இருந்தாலும் அப்படிச்
செய்ய மறுப்பவனும் சோம்பேறிதான்!
— சாக்ரடீஸ்;
தகவல் :
வி. பரமசிவம்

இன்னும் நுகர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறேன். இரண்டு வருட மணவாழ்க்கையில் நான் எவ்வளவு சுகம் கண்டிருக்க முடியும்? எங்களது மனம் உடலளவு சேர்க்கையில்லை. இது ஆத்மாவின் பந்தம்."

"ஒவ்வொரு மனிதனின் முன்னேற்றத்துக்கும் பின்னால் ஒரு பெண் இருப்பாள் என்பார்களே அதுபோல ஒவ்வொரு வீரனின் பின்னணியிலும் ஒரு வீராங்கனை இருப்பாள். எங்கெல்லாம் வீரமும் போரும் இருக்கிறதோ அதற்குப் பின்னாலெல்லாம் ஒரு பெண்ணின் அழுகுரல் சன்னமாக கேட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறது. முதலில் காதல் கனிய வேண்டுமே எனகண்ணீர், பின்பு அவனைக் கைப்பிடிக்க வேண்டுமே என, பின்பு கணவனே உயிர் என கைப்பிடித்தவன் போர்க்களம் போக அவன் நல்லபடியாகத் திரும்ப வேண்டுமே என, டெலிபோன் மணி, வாசல் மணி, டெலிகிராம் மணி என எந்த மணி அடித்தாலும் கணவனின் சாவு மணியோ என பதட்டம் இதெல்லாம் தாங்கி உறுதி பிறழாவண்ணம் இல்லற வண்டி சுருதி மாறாதவண்ணம் செலுத்த அந்தப் பெண்ணின் மனத்தில் எவ்வளவு உறுதி வீரம் வேண்டும்?

வெற்றி அல்லது வீரமரணம் என ஆண் மகன் முழக்கமிட்டு விடுகிறான். வெற்றியுடன் திரும்பி வாருங்கள் என நாட்டுக்கு வெற்றியுடன் கூட வீட்டுக்கு வெற்றியையும் சேர்த்து தானே பெண் வாழ்த்தி அனுப்புகிறாள்!

போர்முனையில் பீரங்கிகளை எதிர்நோக்குவது வீரம் என்றால் எங்கோ இருந்து கொண்டு தினம் தினம் வாழாமல் வாழ்ந்து, சாகாமல் செத்து, வீரத்தவம் செய்து அடுத்த தலைமுறை வீரர்களையும் உருவாக்குகிறார்களே அந்த வீரப் பெண்களின் நிலைமையினை எண்ணிப் பாருங்கள்.

மாதாஜீ, சற்று யோசியுங்கள். கன்றுடன் வரும் பசுவை எந்த காளையாவது ஏற்றுக் கொள்ளுமா? அப்படியே ஆனாலும் எங்களுக்கெல்லாம் ஒரு வழி செய்து கொடுத்து முன்னேற விட்டு கீழேயே நிற்கிறீர்களே உங்கள் கதி? 28 வயது விதவைக்கு ஒருவன் கிடைப்பானானால் 52 வயது விதவைக்கும் ஆதரவைத் தேடி அலையும் ஒரு ஆடவன் கிடைக்காமல் போக மாட்டான். உங்களுக்கு ஒரு வாழ்க்கைத் துணையை தேடிக் கொண்டு பின் எனக்கு யாரைப் பார்த்துத் தந்தாலும் சரியே. முடிக்க முடியாத தொடர்கதை உண்டு, முடிக்க வேண்டும் என முடிப்பதும் உண்டு என்பார்களே! அது போல முடிக்க வேண்டும் என முடிவு செய்து விட்டால் நீங்கள் எந்த முடிவெடுத்தாலும் சம்மதமே."

இரண்டு வார்த்தை முன்னின்று பேசாதவள்தான் ஊர்மிளா. சூறாவளியாக கண்ணில் நீர் வழிய அரற்றி, குழந்தையை வாரி எடுத்து அணைத்துக் கொண்டு, "நல்லவேளை எனக்கு மகன்தான் வாய்த்திருக்கிறான்" என அழுது கொண்டே ஓடும் மருமகளை பார்த்துப் பிரமித்துப் போனாள் மிருதுளா.

'என் மகனின் வீரக் கனலுக்கு பின்னால் எப்படிப்பட்ட அன்பு புனல் இவள். ராமாயண லக்ஷ்மணனின் மனைவி ஊர்மிளையைப் போல மாமியாருக்குச் சேவை செய்ய எனக்கு இந்த ஊர்மிளா.'

கூடவே ஒரு எண்ணமும் தலைதூக்கியது. 'எனக்கு நல்லவேளை மகள் வாய்த்திருக்கிறாள் என தேற்றிக் கொள்கிறாளே இதே மதுரிகா டியோல் ஏர்போர்ஸில் ஸ்கூவார்டன் லீடராகச் சேர்ந்து பறந்து போக எத்தனை வருடங்களாகும்? இப்போதே, 'தாத்தா அப்பாவுடைய வீரச் சின்னங்களை எடுத்துத் தா விளையாட' என மதுரிகா நாள்பொழுதில் துளைப்பது ஊர்மிளாவிற்கு என்ன தெரியும்?

போகட்டும் அந்த வீரத்தாய். அவள் மனநிம்மதியை இப்போதே கெடுப்பானேன்! "கடைசியில் கூன் கிஸ்கா ஹை பார்த்தாயா" என இந்தர் சிரிப்பது போல இருந்தது மிருதுளாவிற்கு. 'என்ன செய்வது! இரண்டு வருடங்களாகி விட்டது என ஊர்மிளாவை சொல்ல வந்து விட்டேனே! இருபத்தி ஐந்து வருடங்களாகியும் என் காயமே இன்னும் ஆறவில்லையே!'

சில காயங்கள் யுகங்கள் ஆனாலும் ஆறுவதில்லை. வீரப் போர் முடிந்தாலும் வாழ்க்கைப் போர் தொடருகிறது. எவ்வளவு உண்மை யான வார்த்தைகள். "They also serve who stand and wait."

கொசு மேட்களில் ஒரு துளி யுடிகோலன் விட்டு உபயோகித்தால் நாம் விரும்பும் நறுமணத்துடன் உறங்கலாம்.

– வசந்தி ரவிச்சந்திரன்



முதலில் வீட்டுக்குள் வென்று காட்டு!



அழகாக இருக்க விருப்பமா? அறிவுச் சுடர் தெறிக்க வாழ்வதே லட்சியமா? மானுடத்தை நேசிக்கும் ஆதங்கமா? மனிதரில் நீதியை நாட்டுவதே குறியா? எதை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

எதையும் செய்யலாம் மனதால், உடம்பால், அறிவால். எதைச் செய்ய நிச்சயித்தாலும் அதை முதலில் வீட்டுக்குள் செய்து காட்டுங்கள்.

வீட்டுக்குள் வெற்றி எளிதானதல்ல.

வீட்டுக்குள் நம்மை முக்கி



யப்படுத்திக் கொள்வது, நம் துறைக்கென்று ஒரு பீடம் ஒதுக்கிக் கொள்வது வீட்டுக்குள் நம் அடையாளங்களை அழுத்தமாகப் பதித்து விடுவது அப்படி ஒன்றும் சுலபமில்லை.

பெரிய பெரிய பிரமுகர்கள் தவறியிருக்கிறார்கள் வீட்டுக்குள் வெற்றிக் கொடி நாட்ட முடியாமல்.

குழந்தை வளர்ப்பை மேடை போட்டுப் பேசிய பெண்மணியின் வீட்டுக்குள் அவர் குழந்தை உரித்த உருளை கிழங்காக தாதியின் மடியில்.

அழகு நிலைய உரிமையாளர், வீட்டுக்குள் புருவம் மழித்த, பொட்டில்லாத, பார்க்க முடியாத முகத்துடன்.

அடக்கத்துக்குப் பெயர் போன புள்ளியின் வீட்டு ஆடம்பர அனாவசியங்கள்.

கீதை கற்பிக்கிறவரின் வீட்டில் ஆர்ப்பாட்டப் பேச்சுக்கள்.

வீட்டுக்குள் வீட்டவர் மெச்சும்படி வாழ முடியாதவள் வெளியே எல்லாரும் பாராட்டும்படி ஆக முடியாது.

பெரிய இன்டீரியர் டெகோர் கம்பெனியின் மாதச் சம்பள வேலைக்காரர் ஒற்றை ரூம் கிச்சன் வீட்டில் இருக்கலாம். அந்த ஒற்றை ரூமுக்குள் வலது மூலையில் சப்பல் ஸ்டாண்ட் கம் செட்டி (மெல்லிய குஷன் வைத்த குட்டை ஸ்டூல்) இடது மூலை தொடங்கி சுவர் முழுவதும், ஒற்றைக் கட்டில், இஸ்திரி டேபிள், டைனிங் டேபிள் கம் வொர்க்கிங் மேசை, ஆக ஃபோர் இன் ஒன் லேமினேட்ட் பலகை குறைந்தபட்ச இழுவை, தாங்கி இணைப்புகளுடன், நேர்த்தியான எளிமையான சுச்சம்பாய் தரை விரிப்பு, இரு கண்ணாடிகள், ஒரு ஓவியம், அந்த அறையிலிருந்து பார்வை படும் இடமெல்லாம், கிச்சனில் சுத்தம். போதுமே!

இவர் வேலை செய்யுமிடத்தில் இவரை மதிக்கிறார்கள். சமீபத்தில் இவர் ஒரு குட்டி ஹோட்டலின் சாதாரணக் கண்ணாடிச் சன்னல்களில் உள்பக்கமாக ஒட்டிய எளிய ஓவியங்கள் 'லேமினேட்ட்' எஃபக்டைத் தந்திருந்தன. பார்த்தவர்கள் அத்தனை பேரும் புகழ்ந்து தள்ளினார்கள்.



தடித்தடியாக விளக்குகளையும், லட்சக்கணக்கான செலவில் பொருத்தமில்லாத பெயிண்டிங்குகளையும், மியூசியத்தை வீட்டுக்குள் கொண்டு வந்தாற்போல் கண்டா முண்டாவென்று கலைப் பொருளையும் வைத்துத்தான் உள் அலங்காரம் என்று எங்கே சொல்லியிருக்

கிறது?

வீட்டுக்குள் வென்று காட்டு என்று சொல்வதற்கு முதல் காரணம்...அப்போதுதான் விஷயத்தைச் செய்து முடிப்பதில் இருக்கிற கஷ்ட நஷ்டங்கள் எங்கு எப்படி ஆரம்பிக்கும் என்று புரியும்.

ஐயோ! இதற்கு இத்தனை எதிர்ப்பா என்று புரியும். இதை இப்படியும் விமர்சிக்க இடமுண்டா என்று தெரியவரும்.

அட! இதில் இத்தனை பலனா! என்று கூட புரிய வைக்கும்.

வீட்டுக்குள் வென்று காட்டு என்றதற்கு இன்னொரு பரிமாணமும் உண்டு. எதையும் நமக்குத் தெரிந்த வட்டத்துக்குள் நம் நிஜ முகத்தைக் காட்டி உண்மையாகச் செய்து பலாபலன்களைச் சரிபார்த்து அப்புறமாக விளைபொருளை வெளியே கொண்டு போ என்பதாகவும் இருக்கிறது. வீட்டையும் தாண்டி வந்த அந்த வெற்றி பிரும்மாண்டமானதாகவும் திரந்தரமானதாகவும் இருக்கும்.



'வீடு' என்பதை ஒரு குறியீடாக வைத்துக் கொண்டோமானால், எந்த ஒரு நல்ல விஷயத்தையும் சிறிய அளவில் ஆரம்பித்து நம்மை நாம் ஸ்திரப்படுத்திக் கொண்டு ஒன்றைப் பத்தாக்கி பத்தை நூறாக்கி, நூறை ஆயிரமாக்கி, பலப் பலவற்றை பலப் பல கோடிகளாக்கி...

முடியாமலா போய் விடும்?

ஆரம்பம் 'வீட்டுக்குள்' இருப்பது முறை தானே? சாதிக்க முடியாதவர்களின் லிஸ்ட் எப்போதும் பெரிதாகவே இருக்கிறது.

அவர்கள் எல்லாருமே வீட்டுக்குள் இனிமையாகப் பேசியறியாதவர்கள்.

நினைப்பதைச் சொல்லத் தெரியாதவர்கள்.

கருத்துக்களைப் பதியவைக்க முடியாதவர்கள்.

வாதத்துக்குப் பெரிய குரலை நம்புகிறவர்கள்.

வருத்தத்துக்கு அழுகைதான் வடிகால் என்று நம்புகிறவர்கள்.

முழுசுமாக ஐந்து மணி நேரம் கருத்தூன்றி எழுதவோ படிக்கவோ ஒரு வேலையைச் செய்யவோ இயலாதவர்கள்.

கை கால் பிடிக்க ஆள், வசதிகள், நினைத்த போது பணம், பிடித்தபடி ஆட்டி வைக்க உறவுகள் - அவை தாம் அதிர்ஷ்டங்கள் என்று நினைப்பவர்கள்.

எப்போதும் வேலை, எந்நேரமும் உழைப்பு, எல்லாரிடமும் அன்பு, அனைவரிடமிருந்தும் பாராட்டு, புகழ், பிறருக்குத் தரப்படும் சேவை - இவைதாம் பாக்கியங்கள் என்று அறியாதவர்கள்.

கலைகளை மனசுக்கு இதம் என்று கண்டறியாதவர்கள்.

கலைப் படைப்புகள் பிறரை பிரமிக்க வைக்க, அச்சுறுத்த, ஆங்காரப்படுத்த என்று தப்பர்த்தம் பண்ணிக் கொண்டவர்கள்.

கொடுப்பது எத்தனை இனியது என்பது தெரியாதவர்கள்.

தமக்குக் கொடாதவர்களின் கொடுமைக் கணக்கை குமைந்து போட்டு மனசை சல்லடையாக்கிக் கொண்டவர்கள்.

நோயாளிக்கும் வயசாளிக்கும் புரியாதவர்கள். தம் குழந்தைகளின் பரிவை மானிட்டரில் பார்த்துப் பொருமுகிறவர்கள்.

பிறர் வலி புரியாமல் எப்போதும் தம்மில் இல்லாத வலியைத் தேடுகிறவர்கள். அதற்கு மருந்திட ஆளும்தான்.

படித்ததை உள் வாங்கி, உள் வாங்கியதைச் சொல்லி, சொன்னபடி செயலாற்றி, செயல் திறனில் நாடு வளர்த்து... அது... அதுவல்லவோ வேண்டும். ஆரம்பம் வீட்டுக்குள் என்பதில் முரண்பாடு உண்டா என்ன?

வீட்டுக்குள் சுத்தம், வீட்டுக்குள் நேர்மை, வீட்டுக்குள் மென்மை, வீட்டுக்குள் அன்பு, வீட்டுக்குள் ஒழுங்கு, வீட்டுக்குள் உழைப்பு போதாதா ஆரம்பம்?

வீட்டுக்குள் தொடங்கு என்பது பெண்களுக்கு மிக மிகப்பொருந்தும்.

நம்முடைய பெண்களில் பலர் சுறுசுறுப்பு மொத்தத்தையும் பேசுவதிலேயே காட்டு

கறுப்புச் சிலையாகக் கல்லூரி மாணவியர்!

அந்தக் கல்லூரி விழாவில் மேடையை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருந்தபோது வழியில் பார்த்த காட்சியில் அசந்தே போய்விட்டேன். நான்கு பெண்கள் உழைப்பாளர் சிலை போஸில் உடம்பெல்லாம் கரிபூசி, கறுப்பு உடையுடன் அசையாமல் நின்று கொண்டிருந்தார்கள்! 'சட்'டென்று பார்த்தால் அங்கு மாணவிகள் நிற்கிறார்கள் என்று யாருமே சொல்ல முடியாது. அப்படியே சிலை



யாக முகத்தில் சிறு சலனம் கூட இல்லாமல்...

நேராக நிற்பதே கஷ்டம், ஆடாமல் அசையாமல் அதிலும் கால்களை லேசாக மடித்து.



கைகளைத் தூக்கி... ஒவ்வொருத்தர் ஒவ்வொரு போஸில்!

பாவை பெண்கள் பாலிடெக்னிக், ராசிபுரத்தில் நடந்த கம்ப்யூட்டர் பகுதி திறப்பு விழாவில்தான் இந்த வியப்பு என் கண்ணில் பட்டது. இந்த மாணவிகளிடையேதான் எத்தனை திறமை, எத்தனை உற்சாகம். கல்லூரி திறந்த ஓராண்டுக்குள்ளேயே பல சக கல்லூரிகளில் நடந்த போட்டிகளிலும் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்கள்.

மாணவிகளின் உற்சாகத்தினால் அதன் சேர்மன் நடராஜன் வெகு சிறப்பாகக் கல்லூரியை வழிநடத்துகிறாரா அல்லது நடராஜனின் உற்சாகமான ஊக்குவிப்பினால் மாணவியர் சாதனைகள் நிகழ்த்துகிறார்களா என பட்டிமன்றம்தான் வைக்க வேண்டும்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

வதாகச் சில சமயம் தோன்றி விடுகிறது.

டி.வி.யில் விவாதிப்பு நடக்கிற ஒரு பிரபலமான நிகழ்ச்சியில் பெண்கள் பேசுவதைக் காது கொண்டு கேட்க முடிவதில்லை.

சின்ன உதாரணம் பார்க்கலாம். நெடுந்தூரப் பயணங்களில், பஸ்ஸில், ரயிலில் பார்க்கலாம்.

சின்னக் குழந்தைகளுடன் இளம் தாய்மார் பயணத்தில் அதிகம் பேசுவதில்லை. குழந்தை அழும். அடம்பிடிக்கும். தாய் கூடக் கூடப் பேசுவதில்லை.

அதுவே நம் பக்கத்துப் பெண்கள் குழந்தையோடு போட்டி போட்டு மழலை பேசி, அலுத்துச் சலித்து, வாய் வார்த்தைகளைக் கொட்டி, பெரிய பெரிய வாக்கியங்களில் ஏதோ குழந்தைகளுக்குப் புரிகிறாற்போல 'கன்னாபின்னா'வென்று திட்டி வாயாடி குழந்தைகளுக்கும் வாயைப் பெருக்கடிக்கிறார்கள் என்று தோன்றுகிறது.

பிற்பாடு குழந்தைகள் முளைத்து மூணு இலை விடும் முன் வாயாடினால் அடக்குகிறோம்.

மென்மையாகப், பேச வேண்டும் என்று இருபதாவது வயதில் பெர்சனாலிட்டி போதித்தால் எப்படி வரும்? இப்போது புரிகிறதா வீட்டுக்குள் ஆரம்பி என்று சொன்னதன் அர்த்தம்?

இவ்வளவு விஞ்ஞானம் முன்னேறியபின்.. தொழில்நுட்பம் வந்தபின்... மொழி வளம், மனித மனவள மேம்பாட்டுத் தேவைகளின் புரிதல் அறிமுகப்படுத்திய பின்... இன்னும் தெரியவில்லை, படிப்பு எதற்காக? படிப்பின்படி நடப்பது எப்படி? நாகரிகம் எது? பணத்தின் தேவைதான் எது வரை? என்பது போன்ற கேள்விகளுக்கான விடை.

படிப்பு வேலைக்காக - வேலை வசதிக்காக என்ற சிந்தனை மாறி, படிப்பு பண்பாட்டுக்காக, வேலை சமூகத்துக்காக, இரண்டுக்குமிடையில உழைப்பின் வேர்வை உப்பில் வயிற்றையும் சேவையின் பழ ரசத்தில் மனசையும் கழுவ மட்டுமே மானுடப் பிறப்பு என்ற தெளிவு வரவேண்டும்.

இந்தத் தெளிவில் பணமும் புகழும் காலில் வந்து குவியும்.

வெளியே கிடைக்கப் போகும் பெரிய வெற்றிகளுக்கெல்லாம் வீடுதான் முதல் படி. எனவே முதலில் வீட்டுக்குள் வென்று காட்டி விடலாமே!

— மாலதி

திருமூலரின் கருஉற்பவம் பாடல்களில் ஐந்து என்ற எண்ணிற்குப் பல இடங்களில் முக்கியத்துவம் கொடுத்துப் பாடியுள்ளார்.

"ஒழிந்த முதல் ஐந்தும் ஈனாத்தொடு ஏறி"

"கரு ஐந்துடன் ஆட்டி"

ஐந்தனுள் ஆனது பிண்டமே"

எட்டினுள் ஐந்தாகும்

பாய்ந்தபின் அஞ்சு ஓடில் ஆயுளும் நூறாகும்

பாய்ந்தபின் நால் ஓடில் பாரினில் எண்பதாம்"

என்று அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

இதைத் தவிர நால் மூவேழ், போகின்ற எட்டு, புகுகின்ற பத்தெட்டு, என் விரல் புறப்பட்டு, ஒன்பது நீர்ச்சால், கட்டிய மூன்று என்று குறிப்பாக எண்களை அடுக்கிக் கொண்டே போகிறார்.

இவையெல்லாம் கண்ணுக்குத் தெரியாத பெண் முட்டை ஒன்று சினைப்பட்டு வளரும் போது எப்படி உருவாகிறது என்பதனை பற்றிக் கூறும் அளவுகள். இந்த இந்த அளவில் உருவானால் மட்டுமே கரு உற்பவம் ஏற்படும், குழந்தை உருவாகும் என்று கூறுகிறார்.

சாதாரணமாகவே அறிவியலில் ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்குக் கணக்கு வராது, தேவையும் இல்லையே என்ற கருத்து இருக்கிறது. மேலும் உடலைப் பற்றிச் சொல்லும்போது எதையும் கணக்கிட்டுச் சொல்ல முடியாதே. இயற்கையில் வேறுபாடு அதிகம் ஐந்துவிரலும் கூட ஒரே அளவாக இல்லையே என்று சொல்லி விடுகிறோம். ஆனால் தற்போது மரபணு ஆராய்ச்சி அதிக மானதில் எதையும் துல்லியமாகக் குறிப்பிட முடிகிறது. கணக்கும் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

திருமூலரின் முதல் ஐந்து என்பதற்கு இந்த நூற்றாண்டின் இறுதி வருடமான இந்த ஆண்டு விடை கிடைத்துள்ளது! மற்ற எல்லா கணக்கிற்கும் அடுத்த நூற்றாண்டில் விஞ் ஞானரீதியில் விடை கிடைக்கப் போகிறது.

முதல் ஐந்து என்ன?

இதுவரை குழந்தை உருவாக ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உள்ள குறைகள் பற்றியும் கருமுட்டை விந்தணு பற்றிய குறைகளையும் கூறியுள்ளேன். மரபணு குறை பற்றி இதுவரை நான் விளக்கம் கொடுக்கவில்லை.

டாக்டர்
ஜெயம் கண்ணன்

இதைப் பற்றி பலரும் என்னிடம் கேட்டனர்.

ஜீன்ஸ் பற்றி ஓரளவு எனக்குத் தெரிந்திருந்தது. ஆனாலும் என்னுள்ளே ஒரு உணர்வு (Intution)

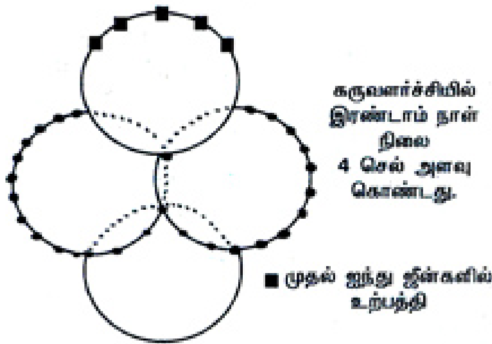
விஞ்ஞானி சொன்ன பஞ்ச பூதத் தத்துவம்

இதை எழுதத் தடுத்தது.

"மே மாதம்தான் ஆஸ்திரேலியாவில் நடக்கும் ஜீன்ஸ், செயற்கைக் கருத்தரிப்பு முறைகள் பற்றிய 11-வது மாநாடு போகிறோமே. அங்கு நிச்சயம் புதிய தகவல் கிடைக்கும். அப்பொழுது எழுதலாம்" என்று தள்ளிப் போட்டேன். அது எவ்வளவு நல்ல தாயிற்று என்பது மகாநாட்டின் கடைசி நாளில் சோதனைக் குழாயின் தந்தை எனப்படும் பேராசிரியர் எட்வர்ட் (EDWARDS) அவர்களின் ஒரு மணி நேர சொற்பொழிவு மழையில் நனைந்த பிறகு நினைத்து நினைத்து சந்தோஷப்பட்டேன்.

கருப்பையில் கரு தங்குவது எதனால், எப்படி என்பதை அவர் விளக்கியபோது ஆர்க்கிமிடீஸ், "யுரேகா", "யுரேகா" என்று தண்ணீர்த் தொட்டியில் இருந்து குதித்து வெளியில் தெருவில் ஓடின போது அவர் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாய் இருந்திருப்பார் என்பதை ஊகிக்க முடிந்தது.

குழந்தை உருவாகும் போது ஏற்படும் முதல் ஐந்து ஜீன்கள் எவ்வாறு செயல்படு கிறது என்கிற அற்புதக் கண்டுபிடிப்பை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப் போகிறேன். (திருமூலர்



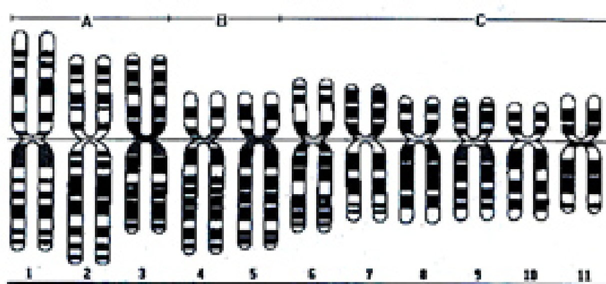
சொன்னதை இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் விஞ்ஞானிகள் மாநாட்டில் பேசக் கேட்டேன்!)

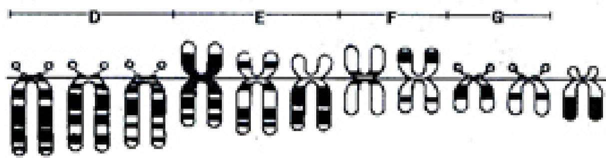
இதற்கு முன் ஜீன்ஸ் பற்றிய ஒருசில விளக்கங்களையும் தர விரும்புகிறேன்.

மனித உடலில் ஒவ்வொரு செல்லி லும் உட்கரு (Nucleus) உள்ளது. இந்த உட்கருவில் "டி.என்.ஏ"க்கள் $6X10^9$ bp என்ற அளவில் உள்ளன. இத்தனையும் 46 க்ரோமோ ஸோம்களில் அடக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு குரோமஸோமிலும் இவை நீளவாக்கில் கயிறு போல முறுக்கப்பட்டு அமைக்கப்பட்டுள்ளவை (Double Helix). ஆயிரம் bp (Basepairs) கொண்டது ஒரு கிலோ bp டி.என்.ஏ. ஆகும். இந்த Basepair என்பது டிஎன்ஏவில் உள்ள நைட்ரஜன் எண்ணிக்கையாகும். இதனை வைத்துத்தான் டிஎன்ஏவின் நீளம் கணக்கிடப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு டிஎன்ஏவிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதி மரபணு பகுதியாக (Genes) இருக்கும். இந்த ஜீன் 20 - 40 bp அளவைக் கொண்டது. ஒவ்வொ 100000 ஜீன்கள் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. இவற்றில் சில மட்டுமே தெளிவாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள் ளன.

உட்கருவில் உள்ளது போல வெளிக் கருவிலும் (cytoplasm) ஜீன்ஸ் இருப்பது தெரிகிறது. இவை முக்கியமாக மைட்டோ காண்டிரியாவில் (Mitochondria) உள்ள க்ரோமஸோம்களில் உள்ளன. இவை வட்ட வடிவம் கொண்டவை. முறுக்கிய நிலை கிடையாது. 16500 bp அளவு கொண்டவை. இவைகளின் குறைபாடுகளால்தான் நரம்பு, தசை நோய்கள் மற்றும் சில இருதய நோய்களும்





ஏற்படுகின்றன.

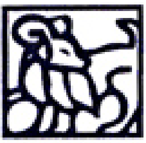
1950-ல் ஆரம்பித்த மரபணு ஆராய்ச்சி படிப்படியாக முன்னேறி 1990-ல் ஒவ்வொரு க்ரோசம்மிலும் இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஜீன்களை சரியான முறையில் வரைபடம் போட ஆரம்பித்து எந்தெந்த ஜீன்களால் கான்சர், பிறவிக் குறைபாடுகள்; கட்டிகள் தோன்றுகின்றன என்பதை பட்டியல் போட்டுள்ளோம். இதற்கு "Gene Mapping" என்று பெயர். புதிது புதிதாக ஜீன்கள் கண்டுபிடிப்பதும் தொடருகிறது.

இந்த நிலையில் போனால் 21-ம் நூற்றாண்டில் எல்லா நோய்களுமே ஜீன்களால் என்ற நிலையும். ஜீன் சிகிச்சையே சிறந்த சிகிச்சை என்ற நிலையும் கூட ஏற்படலாம்.
தற்போதைய கணிப்பில் ஒருசில நோய்களின் பரம்பரைத் தன்மையைக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன்-

நோய் பெயர்:	எத்தனை சதவிகிதம் பரம்பரை தன்மை காரணமாகலாம்
இரத்தக் கொதிப்பு (Hyper Tension)	-16%
சர்க்கரை நோய் (Diabetis)	-5%
சொரியாசிஸ் (தோல் நோய்)	-2%
மார்பகபுற்று	-7%
காக்காய் வலிப்பு (Epilepsy)	-1%
மூளை நோய்கள் (Brain Diseases)	-2%
மனநோய்கள்	-1%
இருதய நோய்கள்	-0.8%
குட்டையாக இருப்பது	- 1%

"அணுவில் அணுவினை ஆயிரம் கூறிட்டு"
"அணுவில் அணுவினை அணுகவுமாமே"
"ஆவியின் கூறு நூறாயிரத்தொன்றே
"அணுவின் துரியத்திலான நனவும்"
என்று பல பாடல்களில் அணுவினை பல (Atom) ஆயிரம் கூறிட்ட பகுதி தான் உடலின் பல்வேறு அமைப்புகளுக்குக் காரணம் என்று மைக் ரோஸ் கோப்பு எதுவும் இல்லாத காலத்திலேயே திருமூலர் கூறியிருக்கிறார்!

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

குரு பகவான் இராசி கேந்திரத்தில் இருந்தாலும் ராசியாதிபதி செவ்வாயின் பார்வை பெறுவது நல்லது என எடுத்துக் கொள்ளலாம். எனினும் நீச்சம் பெற்ற சனீஸ்வர பகவான் ஜன்ம இராசியில் சஞ்சாரம் செய்வது குடும்பத்தில் பொருட்கள் காணாமல் போவது மற்றும் சிறு குழப்பங்கள் போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டாக்கு கிறது. குறிப்பாக பெண்களால் கலகம் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். என்றாலும் 9க்குரிய குருபகவான் சனியுடன் சேருவது வேகத்தைக் குறைக்கும்.

செவ்வாய் அருளால் பூமி சம்பந்த பிரச்னைகள் ஒரு தெளிவுக்கு வர ஆரம்பிக்கும். மாத பிற்பகுதியில் குடும்பக் குழப்பங்கள் குறைய ஆரம்பிக்கும். மனைவி உறவுகள் மூலம் நன்மைகள் தேடி வரக்கூடும் துலா ராசியில் சந்திரன் சஞ்சரிக்கும் காலம் நல்ல தகவலை எதிர்பார்க்க முடியும். சூரிய பகவான் மூன்றாம் இடத்தில் இருப்பது அரசு உத்தியோகம் பார்ப்பவர்களுக்கு எதிர்பாராத ஆதாயம் தேடி வரச் செய்யும். அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர்கள் வீடு கட்டுவது சம்பந்தகடன் எதிர்பார்த்து காத்திருந்தால் ஆதாயமாக முடியும்.

குழந்தைகளுக்குக் கல்வியில் முன்னேற்றம் தெரியும். மாணவர்களுக்கு தற்சமயம் நுழைவுத் தேர்வுகள் வெற்றி தேடி தரும். சொந்தத் தொழில் புரிவோர் சற்று கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்கவும். இரும்பு, கனரக வாகன சம்பந்தத் தொழில் புரிவோர் பண விஷயங்களில் முடிவு எடுப்பதாயின் நன்கு யோசித்தபின் எடுக்கவும். சனிக்கிழமை அன்று ஆஞ்சநேயருக்கு வெற்றிலை மாலை அணிவிக்கவும். தினமும் ஸ்ரீராம ஜெயம் எழுதி வரவும். அனுமன் அருளால் நன்மை உண்டாகும்.



ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவான் சதுர்த்தி கேந்திரமாகிய நாலாம் இடத்தில் இருப்பதும் குடும்பஸ்தானத்தில் சூரிய பகவான் இருப்பதும் குடும்பத்தில் குழப்பங்களைக் குறைக்கும். அரசாங்க அதிகாரிகளுக்குப் பதவி உயர்வு தேடி வரக் கூடும். அரசியல்வாதிகளுக்கு சாதகமான சூழ்நிலை காணப்படுகின்றது. மாத பிற்பகுதி தன வரவு உண்டாகும்.

திருமணம் மற்றும் சுபநிகழ்ச்சிகள் தற்போது கூடி வரும். சிலர் வீடு கட்டி கிரகபிரவேசம் செய்யும் வாய்ப்பை பெறுவார்கள். ஆனால் 6-ஆம் இடத்தில் செவ்வாய் இருப்பது சற்று கவனத்துடன் இருக்க வேண்டியதை சுட்டிக்காட்டுகிறது.

மனைவி உடல்நிலையில் கவனம் தேவை. தனியார் துறையில் உத்தியோகம் புரிவோர் அதிக அளவு எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். முக்கியமாய் இரகசியங்களை யாரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். மற்றவர்களுக்காக ஜாமீன் நிற்பதைத் தவிர்க்கவும். மற்றவர்கள் விஷயங்களில் தலையிடாமல் ஒதுங்கி நிற்கவும். இம்மாதம் சனீஸ்வர பகவானால் சில தொல்லைகள் தோன்றக்கூடும். மாத பிற்பகுதியில் விருந்துக்குச் செல்கையில் உணவு விஷயத்தில் அதிக கவனம் எடுத்துக் கொள்ளவும். மூன்றாமிடத்து ராகு புதசேர்க்கை சில நன்மை செய்தாலும் நண்பர்கள் விஷயத்தில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவும்.



காளஹஸ்தி சென்று வருவது நன்மை பயக்கும். குறிப்பாக ஞாயிற்றுக் கிழமை அன்று சென்று வருவது அதிக நன்மைகளைச் செய்யும்.



மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4, - ஆம் பாதங்கள்,

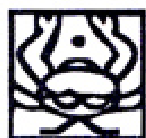
திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்.

புதன் இராகு இரண்டாம் இடமான தனஸ்தானத்தில் இருப்பதும் குரு பதினோராம் இடசஞ்சாரமும் சாதகமான விஷயம் தான் என்றாலும் நல்ல விஷயங்களுக்கு அவசர முடிவுகள் எடுக்க வேண்டாம். புத பகவான் அருளால் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும். அரசியல்வாதிகள் திடீர் பதவி உயர்வை அடைவார்கள். சிலர் மந்திரிகளாக அமரும் வாய்ப்பை பெறுவார்கள். எதிர்பாராமல் சிலருக்கு அரசியல் வாழ்வில் மாற்றங்கள் தேடி வரும். ஆனாலும் கட்சி மாறுதல் மட்டும் தற்போது வேண்டாம்.

காவல் துறையில் இருப்பவர்கள் மற்றும் இராணுவத்தினருக்கு வேலை பளு அதிகரிக்கும். சொந்தத் தொழில்புரிவோருக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் ஏற்றமிகு மாதமாகும். மாத பிற்பகுதியில் சில சிரமங்கள் தோன்றி மறையும். குறிப்பாக பயணத்தின்போது தொல்லைகள் உண்டாகலாம். எதையும் சற்று சிந்தித்து முடிவு எடுங்கள். குலதெய்வத்தை வழிபட்டு வரவும். விநாயக பெருமானை தொடர்ந்து அர்ச்சனை செய்யவும்.

வசதியுள்ளவர்கள் கணபதி ஹோமம் செய்யலாம். சுபநிகழ்ச்சிகள் கணபதி அருளால் தடைநீங்கி நன்மையாக முடியும். குழந்தைகளின் கல்வி திருப்தியளிக்கும். மாணவர்கள் விரும்பிய கல்வி பயிலும் வாய்ப்பை அடைவார்கள். நீதித்துறையில் அரசும் உங்களுக்கு உதவி புரியும்.

வழக்குகளில் படிப்படியாக திருப்பம் உண்டாகும். இதற்கு முன் ஆரம்பித்த எந்தத் தொழிலும் நன்கு முன்னேற்றம் அடையும். அதற்குத் தேவையான நிதி உதவியும் வாடிக்கையாளர்கள் ஆதரவும் தேடி வருவதால் கடன் தொல்லை குறையும். என்றாலும் இடம் பொருள் தெரியாமல் வார்த்தைகளை விட வேண்டாம். மற்றபடி ஆஞ்சநேய ஸ்வாமியை பூஜிப்பதால் சத்ரு உபாதை குறைய வழிசெய்யும். முடிந்தால் பிள்ளையார்பட்டி செல்வது நன்மை செய்யும்.



கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இம்மாதம் அங்காரக பகவான் சாதகமாக சஞ்சரிப்பது சுபநிகழ்ச்சிக்கு வாய்ப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. புது முயற்சி எதுவாயினும் அதற்குக் குலதெய்வத்தின் அனுகிரகம் உண்டு. சுபநிகழ்ச்சிகள் சிறு தடைகள் உண்டானாலும் மாத பிற்பகுதியில் தடைகள் விலகி நலம் உண்டாகும். இரண்டாமிடத்தில் சுக்கிர பகவான் சஞ்சாரம் செய்வது சற்று சிறு பூசல்களை குடும்பத்தில் உண்டாக்கக் கூடும். மேலும் ஜன்ம ராசியில் புதன் மற்றும் ராகு சேர்ந்திருப்பதும் புதன் வக்கிரம் பெறுவதும் சற்று தொல்லைதரக்கூடிய அம்சம். அதனால் எதிர்பாராத வகையில் ஏமாற்றம் அடைய நேரலாம்.

பொறுப்பான பதவியில் இருப்பவர்கள் அடுத்தவர்கள் கூறும் வார்த்தைகளை முழுமையாக நம்ப வேண்டாம். சிறு ஆதாயத்திற்கு ஆசைப்பட வேண்டாம். ஆதாயமும் இல்லாமல், பிரச்னைக்கும் வழிவகுக்கக்கூடும். உடல் நிலையில் குறிப்பாக குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தில் அதிக கவனம் தேவை. பணவிரயமும், மருத்துவச் செலவுகளும் சற்று மிகையாக தென்படும். சிலர் குடும்பத்தை விட்டு ஏதாவது ஒரு காரணம் பொருட்டு விலகி இருக்க நேரலாம். ஆனாலும் எப்போதும், எதிலும் அங்காரக பகவான் துணையாக நிற்பார்.

முருகப் பெருமானை வழிபாடு செய்து வாருங்கள். கஷ்டங்களும் கவலைகளும் தீரும். ஒரு பெண் காரணமாக மனவருத்தம் ஏற்படலாம். அந்தப் பெண் நெருங்கிய உறவாகவும் இருக்கலாம். உங்கள் நட்சத்திரம் அன்று நவக்கிரகங்களுக்கு அர்ச்சனை செய்து வரவும். வியாழக் கிழமைதோறும் ராக

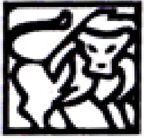
ரொட்டி மேக்கர் ரொட்டி செய்வதற்கு மட்டுமல்லாது இன்னும் பல வகைகளில் உபயோகிக்கலாம். அதை வைத்துக் கொண்டு விழிப்பவர்களுக்கு —

*** முதலில் ரொட்டி மேக்கரில் ரொட்டி செய்வதாக இருந்தால் அதற்கான மாவை கொஞ்சம் லூஸாக பிசைய வேண்டும். அப்போதுதான் ரொட்டி உப்பிக் கொண்டு வரும். (அதாவது விளம்பரங்களில் வருவது போல்)**

*** ரொட்டி மாவில் முதலில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு மாவின் எல்லாப் பாகத்திலும் படும்படி பிசிறி விட்டுக் கொண்டு பிறகுதான் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைய வேண்டும். அப்போதுதான் ரொட்டி சாஃப்டாக இருக்கும். மேலும் ரொட்டி மேக்கரில் செய்யும் ரொட்டியை உடனுக்குடன் சாப்பிட வேண்டும்.**



வேந்திரரை பூஜை செய்து வாருங்கள்.



சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

ராசிநாதன் சூரிய பகவான் 11-ஆம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது உங்களது அச்சத்தை குறைக்கும். எடுத்த காரியங்களை சிந்தித்துச் செயல்படுவதால் ஜயிக்க முடியும். குரு சனி இரண்டு கிரகங்களும் 9-ஆம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது சுபகார்ய தடைகள் விலக வழிவகுக்கும். 6-ஆம் இடத்து கேது பகவான் சத்ருக்களை வெல்லும் வழி காட்டுவார்.

மளிகை வியாபாரம் செய்பவர்களுக்கு இது சாதகமான மாதமாகும். நடிப்புத் துறையினர்களுக்கு சற்று ஏற்றம் தரும் மாதம். ஜன்ம ராசியில் சுக்கிரன் சஞ்சாரம் செய்வது அபகீர்த்தி உண்டாக்கக்கூடும். கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தத் துறையில் பணிபுரிவோர் மேன் மேலும் விருத்தி அடைய முடியும். குழந்தைகளின் கல்வியில் சற்று வளர்ச்சி காணப்படும். மாணவர்கள் சிறந்த மதிப்பெண்களுடன் நினைத்த கல்வியை தேர்ந்தெடுக்க முடியும். என்றாலும் சக மாணவரிடமும், கல்வி பயிலும் இடத்திலும் நிதானத்துடன் நடக்கவும்.

வசதியுள்ளவர்கள் திருப்பதி சென்று எம்பெருமானை தரிசனம் செய்து வரவும். நவக்கிரக ஸ்தலங்களுக்கு சென்று வரவும். வாய்ப்பும் நேரமும் கிடைக்காதவர்கள் அருகில் உள்ள ஆலயத்தில் நவக்கிரகங்களை வழிபட்டு வரவும். எந்த கார்யம் ஆரம்பிக்கு முன்னும் குலதெய்வ பூஜை செய்து வரவும்.



கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2,3,4-ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2,-ஆம் பாதங்கள்.

குருபகவான் சஞ்சாரம் தற்போது அனுகூலமாக இல்லை. எனினும் அதிக அளவு கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை. எடுத்த காரியங்களை நன்கு சிந்தித்த பிறகு முடிவெடுங்கள். இல்லையென்றால் தேவையற்ற வம்புகள் தேடிவரக்கூடும். 11-ஆம் இடத்தில் ராகுவும் புதனும் கூடியிருப்பதும் உற்ற நண்பர்களால் தொல்லை உண்டாக்கும். காவல் துறையினருக்கும் ராணுவத்தினருக்கும் அதிக அலைச்சல் பிரச்னைகளை உண்டாக்கும் மாதம். குறிப்பாக உளவு மற்றும் குற்றப் பிரிவு அதிகாரிகள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

அரசாங்கப் பதவியில் இருப்பவர்கள்



✱ ரொட்டி மேக்கரில் அப்பளத்தை அழகாக சுட்டு எடுக்கலாம். முதல் நாள் செய்த ரொட்டி, சப்பாத்தி மீதமாகி விட்டால் மறுநாள் ரொட்டி மேக்கரில் போட்டு எடுக்க, மொறு, மொறுவென முறுக்கு போல் ஆகிவிடும்.

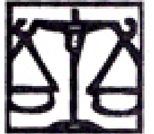
✱ ரொட்டி மேக்கரில் எண்ணெய் தடவாமல் கோதுமை தோசை வார்த்து சாப்பிடலாம். இது உடலுக்கும் நல்லது.



பலவித சோதனைகளுக்கு ஆளாக நேரலாம். அரசியல்வாதிகள் எதிலும் நிதானத்தை கடைபிடிக்கவும் சொந்தத் தொழில்புரிவோர் சற்று கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்கவும். நடிப்புத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு எதிர்பாராத நல்ல திருப்பங்களைச் சந்திக்கலாம். ராஜயோக தசைநடப்பவர்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. மாத பிற்பகுதியில் சில சாதகமான தகவல்களை எதிர்பார்க்கலாம். பத்திரிகைத் தொழில் செய்பவர்கள், மற்றும் வழக்கறிஞர்கள் தொழில்புரிவோர் புதிய முடிவுகள் எடுப்பதை சில நாட்கள் ஒத்திப் போடவும்.

ஞானசம்பந்தர் அருளிய கோளறுபதிகத்தைக் கூறி வரவும். சிவபெருமானை வில்வத்தால் செவ்வாய் தோறும் அர்ச்சித்து வரவும்.

துலா ராசி:



சித்திரை 3,4 – ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் - 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

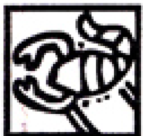
குருபகவான் இராசியை பார்வையிடுவதும் சுக்கிர பகவான் 11–ஆம் இடத்தில் இருப்பதும் தனலாபத்தை உண்டுசெய்யும் அம்சமாகும். 4-ஆம் இடத்து கேது செல்வாக்கை தற்போது அதிகப்படுத்துவார். சிலருக்குப் பதவி மாற்றமோ அல்லது வருமானம் கூடுதலாகவோ, வரக்கூடும். மாத பிற்பகுதியில் சற்று கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்கவும். குடும்பத்தில் பொருளாதார தடை ஏற்படலாம். குரு பார்வை பொருளாதார சிக்கலைத் தீர்க்கும் என்றாலும் பூமி சம்பந்த விஷயங்களில் சற்று

நிதான போக்கை கடைபிடிக்கவும்.

வீட்டை புதுப்பிப்பதையும், புதிய வீடு கட்டுவதையும் சில நாட்கள் தள்ளிப் போடவும். புதிய ஆபரணங்கள் வாங்கக்கூடிய நிலை உண்டாகலாம். பழைய கடன்கள் சிறிது சிறிதாக அடைய ஆரம்பிக்கும். அரசாங்க சம்பந்த விஷயங்கள் சாதகமாக மாறும். கோர்ட் வழக்கு விவகாரங்கள் சமரசத்திற்கு வர ஆரம்பிக்கும்.

செவ்வாய், வெள்ளிதோறும் துர்க்கை அம்மனை பூஜித்து வரவும். பிரயாணம் செய்யும் வாய்ப்பு தேடி வந்தாலும், தேவையற்ற பிரயாணம் எனில் சில நாட்கள் தள்ளிப் போடவும். சொந்தத் தொழில்புரிவோர் தற்போது விரிவாக்கம் செய்ய வேண்டாம். மாணவர்கள் கல்வியில் அதிக கவனம் செலுத்தவும். பெண்களுக்கு சில அம்சங்கள் சாதகமாக தென்பட்டாலும் பண விஷயத்தில் சற்று நிதானமான முடிவுகள் அவசியம். மணமாகாத பெண்களுக்கு இம்மாதம் நிச்சயமாகக் கூடிய சூழ்நிலை தென்படுகின்றது. வாகனங்களில் செல்லும் போது கவனம் தேவை.

வியாழக்கிழமைதோறும் தட்க்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்வாமியை வழிபட்டு வரவும்.



விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

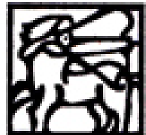
இராசிநாதன் செவ்வாய் 12ல் இருப்பதும் 8-ஆம் இடத்தில் சூரிய பகவான் இருப்பதும் அரசாங்க விஷயங்களைத் தாமதப்படுத்தும். சிலருக்குக் கோர்ட் வழக்குகள் தாமதமாகக்கூடும். புதிய பதவியை எதிர்பார்த்து காத்து இருப்பவர்களுக்கு சிறு தடங்கல் உண்டாகலாம். புதிய வாகனங்கள் வாங்குவதை சில நாட்கள் தள்ளிப் போடவும். வாகனங்கள் பழுதுபடலாம். அல்லது காணாமல் போக வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால் கலைஞர்களுக்கு நல்ல சூழ்நிலைகள் காணப்படலாம். குறிப்பாக நகைச்சுவை நடிகர்கள் எதிர்பார்த்த காரியம் பரிபூரணமாக கைகூடிவரும்.

எழுத்துத் துறையில் இருப்பவர்கள் சாதனை புரிய முடியும். சினிமா படம் எடுப்பவர்களுக்கு சற்று தேக்க நிலை காணப்படும். கணவன் மனைவி உறவுகள் சுமுகமாக இருக்கும். அரசியல் ஆர்வம் உள்ளவர்கள் புதிய கட்சிகள் ஆரம்பிப்பதோ அல்லது புதிய கட்சியில் சேருவதோ வேண்டாம்.

மாணவர்கள் கல்வியில் சிறு தடைகள் தோன்றினாலும் கவலைப்பட வேண்டாம். மருத்துவர்களுக்கு இது சாதகமான நேரம். சிலர் அயல்நாடுகளுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பைப் பெறுவார்கள்.

புதன் கிழமைதோறும் விஷ்ணு பகவானை பூஜை செய்து வாருங்கள். மருத்துவச் செலவுகள் குறையக்கூடும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் இடமாறுதல்களை தவிர்க்கவும்.

தனுசு ராசி:



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ஆம் பாதம்.

நாலாம் இடத்திலிருந்து குரு பகவான் 5-ஆம் இடத்திற்கு வந்தது சில விஷயங்களில் அனுகூலமான சூழ்நிலையை உருவாக்குகின்றது. இதுவரை சனி 5-ஆம் இடத்தில் இருந்து செய்த தொல்லைகள் குரு பகவானால் குறையக்கூடும். செவ்வாய் 11-ஆம் இடத்தில் இருப்பதும் பூமி விஷயமாக சாதகமான முடிவுகள் ஏற்படும். இதுவரை வீடு கட்ட ஆரம்பித்து அது பூர்த்தி ஆகாதவர்கள் இம்மாதம் வீடு சம்பந்த விஷயங்கள் சுமுகமாக மாறுவதைக் காணலாம்.

அரசுத் துறையில் இருந்து வந்த நெருக்கடி நிலை மாறக்கூடும். கடன் தொல்லையில் உள்ளவர்களுக்குக் கடன் குறைய வழி ஏற்படும். சிலருக்கு எதிர்பாராத பணவரவு உண்டாகலாம். இடமாற்றம் எதிர்பார்த்தபடி அமையும். சூரிய பகவான் 7-ஆம் இடத்தில்

---

* ரொட்டியை டோஸ்ட் செய்து சாப்பிடலாம். ஆனால் எண்ணெயோ, நெய்யோ உபயோகிக்க வேண்டாம். இரண்டு ப்ரெட்டுகளின் நடுவில் நீங்கள் விரும்பும் மசாலாவையோ, அல்லது தக்காளி சாஸ், புளி சாஸ் போன்றவற்றையோ தடவி, அல்லது ஜாம் தடவி டோஸ்ட் செய்யலாம்.

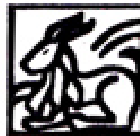
* எப்போதுமே ரொட்டி, சப்பாத்தி, பூரி போன்றவைகள் உப்பிக் கொண்டு வந்தால்தான் மெதுவாக இருக்கும். அப்படி இருக்க நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன என்கிறீர்களா? ரொட்டிக்கு மாவு தேய்க்கும் போது ஒன்று போல் தேய்க்க வேண்டும். ஓட்டை விழுந்து விட்டால் பொங்காது. அப்புறம் ஒரு விஷயம் – ரொட்டி, சப்பாத்தியை எப்போதும் ஈரத்துணி கொண்டு மூடி வைக்க மெதுவாக இருக்கும்.

– அஞ்சலி மாரியப்பன்.

சஞ்சாரம் செய்வது மாத ஆரம்பத்தில் நல்ல ஆதாயத்தை ஏற்படுத்துவார். 9-ஆம் இடத்தில் சுக்கிரன் இருப்பது கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தத் தொழில்புரிவோருக்கும் பெண்கள் அணியும் ஆபரணம், மற்றும், துணி வியாபாரம் செய்வோருக்கும் சற்று தொல்லைதரக்கூடிய அம்சமாகும்.

குடும்பத்தில் நெருங்கிய உறவுகளிடையே இருந்து வந்த மனக்கசப்புகள் நீங்கி அமைதியை உண்டுசெய்யும். எவ்வளவு நெருங்கிய நண்பர்களாய் இருந்தாலும் தற்போது குடும்ப விஷயங்களை அவர்களுடன் கலந்து விவாதிக்க வேண்டாம். தற்போது பேச்சை குறைப்பது நல்லது.

சூரியன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் எட்டாம் இடத்திற்கு வருவது தகப்பனார் உடல்நிலையில் அதிக தொல்லைதரக்கூடிய அம்சமாகும். இருந்தாலும் கவலையை விடுங்கள். உங்களது வழக்கமான பூஜையை செய்து வாருங்கள். பௌர்ணமியன்று மகாலட்சுமியை வழிபடவும். எல்லாவற்றிற்கும் பலம் சேர்க்கும்.



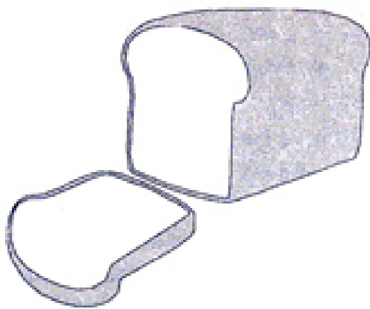
மகர ராசி:

உத்திராடம் 2,3,4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2-ஆம் பாதங்கள்.

வழக்கமான உங்கள் சூழ்நிலை சற்று இம்மாதம் மாற்றத்துடன் காணப்படும். அமைதியான போக்கு மாறி சற்று ஆவேசப்பட வைக்கும். உணவு, உடை, வாழ்க்கைத் துணை போன்ற அனைத்துக்கும் காரணமான சுக்கிர பகவான் எட்டாம் இடத்தில் இருப்பது சற்று தொல்லைதரக்கூடிய அம்சமாகும். வாழ்க்கைத் துணைவியருடன் மனக்கசப்பு உண்டாகலாம். என்றாலும் நீங்கள் தற்போது விட்டுக் கொடுத்து நடந்து கொள்வது நன்மையைத் தரும்.

உத்தியோகம் பார்க்கும் பெண்களுக்கு இடமாற்றமோ அல்லது புதிய வேலையில் சேர வேண்டிய நிர்பந்தமோ ஏற்படலாம். பத்திரிகை நடத்துபவர்கள் மற்றும் எழுத்தாளர்கள் தொழில்ரீதியான பிரச்னைகளை சமாளிக்க வேண்டி வரலாம். கூடுமானவரை புதிய விஷயங்களை ஆரம்பிக்க இது சாதகமான மாதம் அல்ல. உங்கள் உடன் பணிபுரிவோர்களிடம் கடன் வாங்குவதையும் கொடுப்பதையும் தவிர்க்கவும்.

நீண்ட தூரப் பிரயாணம் லாபம் தரும். என்றாலும் பிரயாண விஷயங்களில் அதிக ஆர்வம் காட்ட வேண்டாம். புதிய ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ள எண்ணுபவர்கள் இம்மாதம் கையெழுத்திடலாம். ஆனால் உங்கள் ஆடிட்டரை அல்லது வழக்கறிஞரை கலந்து முடிவு



காய்ந்த ரொட்டியை இட்லித் தட்டில் வேகவைத்து எடுத்தால் புத்தம் புது ரொட்டி போல் ஆகிவிடும்.

— கே. ராஜேஸ்வரி.

எடுப்பது நல்லது. தாய்வழி உறவுகள் ஆதாயம் செய்யும். செலவுகளைச் சமாளிக்க முடியும்.

சனிக்கிழமைதோறும் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள் கலந்த அன்னத்தால் நைவேத்தியம் செய்து வழிபடவும். கறுப்பு நிறம் கலந்த பசுவிற்கு சனிக்கிழமைதோறும் அன்னம் மற்றும் வெல்லம் கலந்து கொடுக்கவும். ஆஞ்சநேயரை தினமும் தியானம் செய்வதும் அவரை வழிபடுவதும் நன்மையை உண்டு செய்யும்.

கும்ப ராசி:



அவிட்டம் 3,4–ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

உங்க ராசிநாதன் சனீஸ்வர பகவான் நீசம் பெற்றாலும் யோககாரகன் சுக்கிர பகவான் பத்தம கேந்திரத்தில் இருந்து ராசியை பார்வையிடுவது நன்மை தரும். சூரிய, சுக்கிர கிரகங்கள் இம்மாதம் அனுகூலமான நிலையில் சஞ்சரிப்பது ஆதாயம் பயக்கும். அரசுத் துறையில் உள்ளவர்கள் நல்ல முன்னேற்றம் அடையலாம். இது பதவி உயர்வாகவோ அல்லது விரும்பிய இடமாற்றமாகவோ இருக்கக் கூடும்.

காவல் துறையினர் மற்றும் இராணுவத்தினருக்கு தற்சமயம் சவால்கள் நிறைந்து காணப்படும். எனினும் துணிச்சலான முடிவுகளால் அரசாங்கத்தின் பாராட்டைப் பெறுவீர்கள். நீசமான சனி பகவானை செவ்வாய் பார்ப்பது நீசபங்க ராஜயோகத்தைத் தற்சமயம் உண்டுசெய்கின்றது. நீண்ட நாட்களாக தேங்கி வந்த பணிகள் தற்போது

மாதம் ஒரு மந்திரம்

ஸரஸ்வதீம் சதுர்ஹஸ்தாம் ச்வேத
பத்மாஸநஸ்த்திதாம் |
ஜடாமகுடஸம்யுக்தாம் சுக்லவர்ணாம்
ஸிதாம்பராம்||
யக்ஞோபவீ தஸம்யுக்தாம் முக்தா ஹாரவி
பூஷிதாம்|
புஸ்தகஞ்சா க்ஷஸூத்ரஞ்ச த்க்ஷிணேது
கரத்வயே||
சுகம் பத்மம்ச வாமே து ததாநாம்
சாருரூபிணீம்|
வந்தே வாக்தேவதாம் தேவீம் சுச்சபீவா
தநப்ரியாம்||

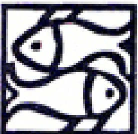
'நான்கு கைகளை உடையவளும் வெண் தாமரை பூவில் அமர்ந்து இருப்பவளும், ஜடா மகுடத்தை அணிந்திருப்பவளும், வெண்மை யான நிறத்தை உடையவளும் வெண்மையான ஆடையை அணிந்தவளும், யக்ஞோ பூணல் அணிந்திருப்பவளும் முக்தா ஹாரத்தினால் அலங்கரிக்கப்பட்டவளும் வலதுபுறமுள்ள இரு கைகளிலும், புத்தகத்தையும், ருத்ராக்ஷமாலை யையும், இடதுபுறமுள்ள இரு கைகளிலும் கிளியையும், தாமரை மலரையும் வைத்திருப்ப வளும் மிகுந்த அழகுடையவளும், வீணை வாசிப்பதில் விருப்பமுடையவளுமான வாக் தேவதையான ஸரஸ்வதி தேவியை வணங்கு கிறேன்.'

- மேற்படி ஸரஸ்வதி தேவி மந்திரத்தை ஒருமுறை கூறி காலை மாலை இருவேளையும் ஸரஸ்வதி தேவியை துதி செய்து வர கல்வியில் மேன்மை உண்டாகி ப்ராகாசிப்பார்கள். மேலும் சகல வித்தைகளும் இந்த தேவியை துதிப்பவர் களை வலிய தானே தேடி வரும்.

விரைந்து சாதகமாக முடியும்.

மாணவ, மாணவிகளின் கல்வி வழக்க மான வளர்ச்சியுடன் காணப்படும். சொந்தத் தொழில்புரிவோர் திட்டமிடுதலால் நல்ல ஆதாயம் அடைய முடியும். சிலர் வீடு வாங் கும் யோகத்தை அடைவார்கள். சுக்கிர பக வான் அருளால் நீண்ட காலமாக சந்திக்காத நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பை அடைய முடியும். வழக்கமான பணிகளுக்குத் தடை வராது. குருப் பெயர்ச்சியை எண்ணி அஞ்ச வேண்டாம். தசாபுத்தி நன்றாக உள்ளவர்களுக்கு அதிக அளவு சிறப்புக்களை எதிர்பார்க்க முடியும்.

விநாயகப் பெருமானை பூஜிப்பது எடுத்த கார்யங்கள் வெற்றி பெற உதவி புரியும். மகான்களை தரிசனம் செய்யவும். மகான்கள் அருளால் மனநிம்மதி உண்டாகும்.



மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4-ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உங்களுக்குக் குருபகவான் தனஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது நன்மை தரக்கூடிய அம்சம். இராசிநாதன் குரு பலத் துடன் இருப்பதும், ஏழரை ஆண்டு சனியின் தாக்கம் தற்போது குறைய ஆரம்பித்து இருப்பதும் புதிய மாறுதல்களை உண்டாக்கும். என்றாலும் பாக்கியாதிபதி செவ்வாய் 8-ஆம் இடத்தில் இருப்பதால் சற்று ஆரோக்கியத்தில் கவனமுடன் இருக்க வேண்டும். புதிய வாகனம் அல்லது ஆபரணம் வாங்குவதில் நிதானம் தேவை. தவணை முறையில் பொருட்கள் வாங்குவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வாடகை இல்லத்தில் இருப்பவர்கள் வீடு மாறு வதை அடுத்த ஓரிரு மாதம் தள்ளிப் போடுங் கள்.

ஆன்மீகப் பயணம் செய்யும் வாய்ப்பை சிலர் அடைவார்கள். நீண்ட நாட்களாக தரிசிக்க எண்ணிய ஸ்தலங்களை தரிசிக்கும் வாய்ப்பைப் பெறுவீர்கள். தந்தையின் உடல் நலனில் கூடுதல் அக்கறை தேவை. பணம் சற்று விரையம் ஆகும் வாய்ப்பு உள்ளது. பிரயாணம் செய்கையில் பெரிய தொகை எடுத்துக் கொண்டு செல்வதோ விலையுயர்ந்த பொருட்களை எடுத்துச் செல்வதோ வேண் டாம். ஆலயங்களுக்குச் செல்கையில் கூட அதிக ஆபரணங்களை அணிய வேண்டாம்.

கண், தலை சம்பந்த இதர ரோகங்கள் தோன்ற வாய்ப்புள்ளது. காவல் மற்றும் இரா ணுவப் பணியாளர்கள் கூடுதல் பணி செய் யவோ அல்லது இடம் விட்டு இடம் செல்லவோ நேரிடும்.

இம்மாதம் பொதுவாக நன்மை தொல்லை கலந்து காணப்படும். யோகதசையோ, அல்லது லக்னாதிபதியின் தசையோ நடப்பவர்கள் நன்மை அடையலாம்.

ஸ்ரீராமநாம ஜபம் செய்து வாருங்கள். சுந்தரகாண்ட பாராயணமும், ஆஞ்சநேய வழிபாடும் நல்ல பலனைத் தரும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்

ஆம் அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, புகழ், யாவும் கிட்டும் வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர், பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும் கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன் தொழில் வசியம் சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் 24 மணி நேரத்திற்குள் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதியக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல்.

செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். சிலர் கடைகளில் விற்கும் பல வகையான புத்தகங்களை வாங்கி தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோ RAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோரும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.



VIJAY(விஜய்) என்ற பெயரையும் ROJA(ரோஜா) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத்தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஜாதகம், கைரேகை, நாடி ஜோதிடம், வாஸ்து ஜோதிடம் போன்ற ஜோதிடத்தில் சொல்லும் குறைகளைப்பற்றி அனுவளவும் பயப்படத் தேவையில்லை. இவைகளைவிட அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் ஜோதிடம் பல ஆயிரம் கோடி மடங்கு சக்தி வாய்ந்தது. என்னால் சவால் விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜிகணேசன், ரஜினிகாந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ ராஜசோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், செவ்வேல் சேரன், ஆதிசங்கர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத்தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2.4.5.7.8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),

புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.

கோவை மாவட்டம். போன்: (04254) 87258

ஃபேக்ஸ்: 0425463071

விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்

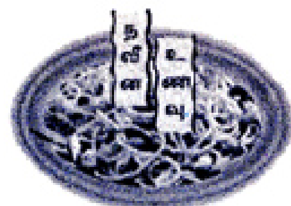
ஒவ்வொரு மாதமும் 2,3-ந் தேதிகளில் மட்டும்

குருபிரகாஷ் தோட்டம் (கீதாஞ்சலி) 71 ஏ, உஸ்மான் ரோடு,

தி.நகர் சென்னை - 17, போன்: 4321414



• தங்கம்



ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விருப்பம். தங்களுடைய நேரத்தை (வேலை போக) தங்களுக்குப் பிடித்த வகையில் செலவழிப்பார்கள். ஒருவகை ஹாபி என்று கூடச் சொல்லலாம். டி.வி. பார்ப்பது, புத்தகம் படிப்பது, தையல் வேலை, வீட்டை அலங்கரிப்பது, பாட்டு கேட்பது போல் புது வகை உணவுப் பண்டங்களை சமைத்துப் பார்ப்பதில் சிலருக்கு விருப்பம் இருக்கும். விருப்பம் உள்ளவர்கள் என்றில்லாமல் புதியதாக சமைக்க ஆரம்பிப்பவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமைகிறது சமையல் புத்தகங்களும், சமையல் குறிப்புகளும். புத்தகங்களைப் படித்தும், டி.வி.யில் பார்த்தும் செய்து பழகுவதால் அனுபவங்கள் வித்தியாசப்படலாம். சிலருக்கு நன்றாக வரும். சிலருக்குக் கழுத்தை அறுக்கும். 'புத்தகங்கள் பார்த்து சமைத்த அனுபவம்' பற்றி சிலரைக் கேட்ட பொழுது அவர்கள் சொன்ன பதில்:

படித்தோம், சமைத்தோம்!



• சந்திரா

சந்திரா கோவிந்தராஜன் : ரெகுலராக இல்லையென்றாலும் சில சமயங்களில் புத்தகங்களைப் பார்த்து சமைத்துப் பார்ப்பேன். டிபன் ஐட்டத்தில் சேவை என்றால் கொஞ்சம் அலர்ஜிதான். ஏனென்றால் மாவைக் கிளறி, சேவை நாழியில் போட்டுப் பிழிந்து... இதை நினைக்கும் பொழுதே கையெல்லாம் சிவந்து, வலிக்கிறாற் போல் ஒரு பிரமை தட்டும்.

ஒரு புத்தகத்தில் சுலபமாக சேவை செய்யும் முறை என்று எழுதியிருந்தார்கள். ஒரு பங்கு பச்சை அரிசி மாவிற்கு, இரண்டு பங்கு கை பொறுக்கும் அளவிற்கு சுடுநீர் விட்டு லேசாக உப்புப் போட்டுப் பிசைந்து, இட்லி தட்டில் எண்ணெயைத் தடவி, வடாம் சொப்பில் போட்டுப் பிழிந்து வேகவைத்து எடுத்தால் ஒத்தை ஒத்தையாகக் கம்பியாக வரும் என்று எழுதியிருந்ததை நம்பி, அசத்தப் போகிறோம் என்கிற எண்ணத்தில் ஆரம்பித்தேன்.



• மீனாட்சி

மாவைக் கிளறி, பிழிந்து வேகவைத்து எடுத்தால், வெந்த மாவு வடாம் மாவு போல் மொத்தையாக இருந்தது. மொத்த மாவும் 'டங்'கென்று என்னைப் பார்த்து உறுமியது. சில நிமிடங்கள் யோசித்தேன். எல்லா மாவையும் வேகவைத்து எடுத்தேன். ஒரு பாதியை தேங்காய்த் துருவல், ஏலப்பொடியைக் கலந்து, பிசைந்து. சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, தேங்காய்ப் பால், வெல்லத்தைக் கொதிக்க வைத்து பால் கொழுக்கட்டையாக உருமாற்றினேன்.



• சாரதா

இன்னொரு பாதியில் உப்பு, காரத்தூள், பெருங்காயத் தூள் கலந்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தேன். அன்றைய பொழுதிற்கு ஸ்வீட், சேவரி ஆயிற்று. வெந்த மாவாக இருந்ததால் எண்ணெயில் பொரித்ததால் மொறுமொறுப்பு கிடைக்கவில்லை. இரவு சாப்பாட்டிற்குத் தொட்டுக் கொள்ள ஆயிற்று.

பிறகு அனுபவப்பட்டவர்களை விசாரித்ததில், சேவைக்குப் பழைய அரிசி வேண்டும். புது அரிசி தண்ணீர் வாங்காது என்று சொன்னார்கள். இது போல் எழுதுகிறவர்கள் பழைய அரிசி என்பதையும் அதில் குறிப்பிட்டிருக்கலாம்.

கே. எஸ். தங்கம் : "நானும் புத்தகங்களைப் பார்த்து சில பதார்த்தங்கள் செய்து பார்த் திருக்கிறேன். ஒன்றாவது உருப்படியாக வர வேண்டுமே. ஊஹூம். கிடையவே கிடையாது. படிக்கும் பொழுது மிகவும் சுலபமாக இருக்கிறது. ஆனால் அதில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் பதத்தை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

கண்ணில் பார்த்துப் பண்ணும் பொழுதே கண்ல மண்ணைத் தூவி விடுகிறது. இந்த அழகில் யூகத்தில் செய்தால் எப்படி வரும்? விலைவாசி விற்கிற நாட்களில் பண்டத்தை பாழ்பண்ண வேண்டியிருக்கிறது.

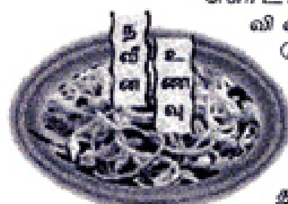
மதியம் வீட்டில் தனியாக இருக்கும் பொழுது பண்ணிப் பார்ப்பதால், பொருள் வீணாகிப் போய் விட்டால் காதும் காதும் வைத்தாற்போல் பண்ணின சுவடே தெரியாமல் சமையல் அறையை ஒழித்து விட வேண்டியிருக்கிறது. இல்லாவிட்டால் சாயந்திரம் கணவரிடம் யார் 'மண்டகப்படி' வாங்கிக் கொள்ள முடியும்?

அன்றைய இரவு சாப்பாட்டைக் 'கட்' பண்ணி விட்டு திமிஸ்கட்டையைப் போல் மேற்படி சமாசாரத்தை நாமே முழுங்க வேண்டியதுதான். திருடனுக்குத் தேள் கொட்டுகிற கதைதான். இந்த வம்பிற்கே போக வேண்டாம் என்று செய்து பார்ப்பதையே சுத்தமாக ஒதுக்கி வைத்து விட்டேன்.

சாரதா பாலகிருஷ்ணன் : "நான் புதியதாக சமைக்கத் தொடங்கிய சமயம். ரவை உருண்டை செய்யும் முறை பற்றிப் படித்தேன். செய்து பார்க்கும் ஆவலில் அவர்கள் சொல்லியிருந்த அளவுபடி ஒரு பங்கு ரவை, இரண்டு பங்கு சர்க்கரை, கசகசா, கொப்பரை தேங்காய் மற்றும் இதர சாமான்கள் ஒரு இம்மி அளவு கூட குறைக்காமல் வாங்கி, சொன்னபடி ரவையை வறுத்து, சர்க்கரையைப் பொடித்து, நெய்யை காய்ச்சி விட்டு பதமாகத்தான் வைத்திருந்தேன்.

'பால் சிறிது தெளித்துப் பிடித்தால், நெய்யும் குறையும், நன்கு உருட்ட வரும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தும் சாப்பிடலாம்' என்று எழுதியிருந்தது. ஒரு பத்து உருண்டைகளைப் பிடித்து விட்டு, வேறு வேலை வந்ததால் ஃபிரிட்ஜில் வைக்கலாம் என்று எழுதியிருந்ததை மனதில் கொண்டு பாக்கி மாவை ஃபிரிட்ஜில் வைத்து விட்டேன். கை வேலை ஒழிந்து வந்து பார்த்தேன். பால் தெளித்ததற்கும், ஜில்லிப்பிற்கும் மாவு இளகி இருந்தது. தொன்னை தைக்க வேண்டிய நிலைமை. என்ன பண்ணலாம் என்று யோசித்தேன்.

கடாயில் சிறிது நெய்யை விட்டு நெகிழ்ந்த மாவைக் கொட்டி, கை விடாமல் கிளறினேன். கருள் வந்தவுடன் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, ஆறியவுடன் வில்லைகளாகப் போட்டேன். கசகசா வாசனை, ஏலம் வாசனையுடன் நெய் மணமும் அபாரமாய் தூக்க, ரவை லாடு, ரவை கேக்காக மாறியது. உருமாறி அழிந்து பண்ணியதை அம்பலப்படுத்துவானேன்.



எல்லோரும் புது 'டிஷ்' ஒன்றை சாப்பிட்ட சந்தோஷத்தில் இருந்தார்கள். நல்லவேளை நன்றாக அமைந்து விட்டது. புத்தகத்தில் எழுதியிருந்தாலும், சரியாகப் புரிந்து கொண்டு, கொஞ்சம் சுயமாகவும் செயல்பட வேண்டும்.

மீனாட்சி கணபதி : "சமையல் செய்வது என்பது ஒரு இனிமையான நேரம் (என்னைப் பொறுத்தவரை) அதுவும் புதுப்புது அயிட்டங்கள் செய்து பார்த்து, அடுத்தவர்களை அசத்துவது என்பது மிகவும் பிடித்த விஷயம். இன்று நேற்றல்ல. ரொம்ப வருடங்களாக எனக்கு இந்தப் பழக்கம் உண்டு. ஓய்வு நேரங்களில் சமையல் புத்தகமும், கையுமாகத்தான் இருப்பேன்.

என் அலுவலக நண்பர்கள் கூட என்னைக் கேலி செய்வார்கள். ஒருசிலர், 'ஆபீசிலும் வேலை செய்து விட்டு வீட்டு வேலையும் பார்த்துக் கொண்டு, இதற்கெல்லாம் கூட எப்படி டயம் இருக்கிறது?' என்று பாராட்டியவர்களும் உண்டு.

சமையல் புத்தகம் பார்த்துச் செய்யும் பொழுது, ஏனோதானோ என்றில்லாமல் சிரத்தையுடன்தான் செய்ய வேண்டும். முதலில் செய்து பார்க்கும் பொழுது குறைந்த அளவில் செய்ய வேண்டும். புத்தகத்தில் சொன்ன அளவுப்படி செய்தால் சரியாகத்தான் வரும். எனக்கு ஒரு பண்டமும் கோணியதில்லை. காலை வாரியதில்லை.

சில பேருக்கு வருமோ, வராதோ சும்மாவாகவே ஏதோ ஒரு அளவை எழுதியிருப்பார்களோ என்கிற பல சந்ததேகங்கள் எழும்பும். ஒன்று கேட்கிறேன், ஏதோ விற்பதற்காக அப்படி எழுதினால், பண்ணிப் பார்த்து சரியாக வராவிட்டால், உரிமையாளர்களை சும்மா விட்டு விடுவார்களா இந்தப் பொது மக்கள். ஆகையால் லாபம் சம்பாதிக்கும் பொருட்டில் பத்திரிகைகளில் சமையல் குறிப்பு எழுதப்படுவதில்லை என்பதுதான் என் எண்ணம்.

அப்படியே தவறாக ஒரு பத்திரிகையில் அடிக்கடி எழுதப்படுவதாக இருந்தால் பத்திரிகை அல்லது புத்தகம் எப்படி வியாபாரம் ஆகும்? ஆகையால் தரமான புத்தகங்களில் வெளியிடப்படும் சமையல் குறிப்புகள் நன்றாகத்தான் வருகிறது. ஏதோ ஒரு சிலவற்றில் ஏற்படும் தவறை கணக்கில் கொண்டு ஒட்டுமொத்தமாக 'சரியில்லை' என்று கூறிவிட முடியாது.

— மாலதி சந்திரசேகரன்

ஓர் ஒத்து தோட்டம்

மாமரம் ஸ்பெஷல்

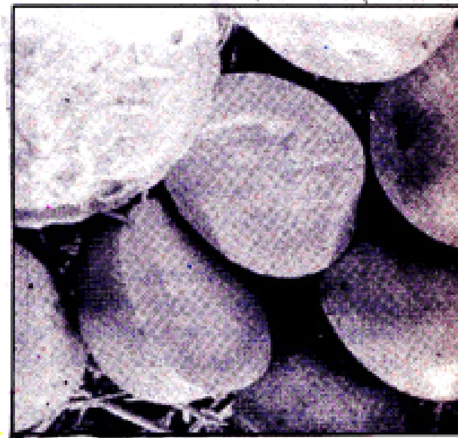
மாமரங்கள் ஒழுங்காக காய்க்காமல் இருப்பதற்கு அந்தந்த ரகத்தின் குணமே முக்கியமான காரணம் என்று சென்ற பகுதியில் குறிப்பிட்டு இருந்தேன். பிறவியிலேயே ஊனமான ஒரு குழந்தையையும் நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தையையும் ஓட்டப் பந்தயத்தில் கலந்து கொள்ளச் செய்து விட்டு பின் ஊனமான குழந்தையைச் சரியாக ஓடவில்லை என்று குறைபட்டுக் கொண்டால் சரியில்லை அல்லவா? அது சரிதான், ஆனால் மாமரம் வளர்ப்பதே காய்களுக்காகத் தான். ஆனால் காய்ப்புச் சரியாக இருக்காது, ஒரு வருடம் காய்க்கும் அடுத்த வருடம் காய்க்காது என்றால் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இல்லை அல்லவா?

மாமரம் மட்டுமில்லாமல் எந்தப் பயிராக இருந்தாலும் (தென்னை, வெங்காயம், நெல், ரோஜா இப்படி) ஒரு ரகத்தை வெளியிடு முன்னர் ஆராய்ச்சியாளர்கள் அவற்றின் பல குணங்களை ஆராய்ந்து பார்ப்பார்கள். உதாரணமாக மாமரத்தின் குணங்கள் என்று பார்த்தோமானால் அதிகமாகக் காய்த்தல், வருடந் தவறாமல் காய்த்தல், சுவையான பழங்கள், பூச்சி/நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி, நீண்ட நாட்களுக்குக் கெடாத காய்கள்/பழங்கள், ஊறுகாய் போட ஏற்ற காய்கள், அழகான பழங்கள் என்று குணங்களை அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

ஒரு ரகத்தை எடுத்துக் கொண்டால், இந்த பல்வேறு குணங்களையும் வைத்துப் பார்த்து ஒவ்வொன்றிலும் அந்த ரகம் எத்தனை மார்க் வாங்குகிறது என்று பார்ப்பார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். சாதாரணமாக எந்த ஒரு ரகத்திலும் "அது இருந்தால் இது இருக்காது, இது இருந்தால் அது இருக்காது." எல்லா குணங்களும் நிறைவாகப் பெற்ற ரகங்கள் இருப்பது அரிது.

உதாரணத்திற்குச் சில ரகங்களில் பழங்கள் சுவையோ சுவை. வாயில் வைத்தால் அமிர்தமாக தித்திக்கும். ஆனால் காய்ப்புக் கம்மியாக இருக்கும். இப்படி எல்லா குணங்களையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்து சில குணங்களில் நூற்றுக்கு இருநூறு மார்க். சிலவற்றில் நூற்றுக்கு முப்பத்தைந்து மார்க் என்று வாங்கியிருந்தாலும் மொத்தத்தில் பாஸ் மார்க் வாங்கியிருந்தால் அதை ஒரு நல்ல ரகமாக வெளியிடுவார்கள்.

நம் வீட்டிலேயே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நம் வீட்டிலுள்ள குழந்தைகளில் சில அழகாக அமைதியாக இருக்கும். சில துடிப்போ துடிப்பு, நின்ற இடத்தில் நிற்காது. சில படிப்பில் படு சுட்டி. ஆனால் பெரியவர்களை எடுத்தெறிந்து



பேசும். எப்படி இருந்தாலும் அவை நம்முடைய குழந்தைகள் தானே! பெரியவர்களை எடுத்தெறிந்து பேசுவதால் வீட்டை விட்டு வெளியே துரத்தி விடுகிறோமா? அப்படித் தான் இதுவும்.

சில ரொம்ப நல்ல விஷயங்கள் இருப்பதால் சில கெட்ட விஷயங்களை அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டு விடுகிறோம். பாருங்களேன் மல்கோவா பழங்கள் நல்ல வாசனையாக ருசியாக இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு காயும் பெரியதாக, ஏறக்குறைய அரைகிலோ வெயிட் உள்ளவை. ஆனால் இரண்டு வருடத்திற்கு ஒருமுறைதான் காய்க்கும். காய்ப்பும் கம்மியாக இருக்கும். அதே சமயம் நீல மாம்பழங்கள் சைஸில் சின்னதாக இருக்கும். ஒவ்வொரு காயும் ஏறக்குறைய கால்

தோட்டக்கலை நிபுணர்
செல்வி. தண்மதி திருவேங்கடம்

கிலோ வெயிட்டே இருக்கும். பழமும் லேசான புளிப்புச் சுவையுடன் இருக்கும். ஆனால் அதிகமாகக் காய்க்கும். அதிலும் வருடந் தவறாமல் காய்க்கும்.

திரு. அனந்த சயனம், சென்னை.

எங்கள் வீட்டு மாமரத்தின் கிளைகள் அடிக்கடி உலர்ந்து மறுபடியும் துளிர்க்கிறது. மரத்தின் அடிப்பகுதியில் சிறுசிறு வெடிப்புகள் காணப்படுகின்றன. இது ஏன்?

மரத்திலுள்ளே தண்டுத் துளைப்பான் என்னும் ஒரு வகைப் புழு நுழைந்து குடைந்து கொண்டு இருக்கிறது. இந்தப் புழு அங்கங்கே நீளமாகக் குடைந்து கொண்டே போய் நீண்ட சுரங்கங்களைப் போன்று உருவாக்கி விடுகிறது. மரத்தின் தண்டுப்பகுதியைத் தட்டிப் பாருங்கள். உள்ளே காலியாக இருப்பது போல் சத்தம் வரும். மேலும் தண்டின் வெளிப் புறத்தில் அதாவது சுரங்கத்தின் ஆரம்பத்தில் பார்த்தால் புழு மரத்தை அரித்ததால் அந்த மரத்தூள் மற்றும் புழுவின் கழிவுகள் இரண்டும் சேர்ந்து கட்டி கட்டியான சிறு உருண்டைகள் காணப்படும். புழு உள்ளே நுழைந்து அரிக்க ஆரம்பிப்பதால் தண்டுப் பகுதிக்கு மேலே உள்ள கிளைகளுக்கு உணவோட்டம் தடைபட்டு காய்கின்றன. நாளடைவில் மொத்த மரமுமே காய்ந்து பட்டுப் போய் விடும்.

இந்தப் பிரச்னையில் இருந்து விடுபட, நீண்ட கம்பியை இந்த சுரங்கங்களுக்குள்ளே செலுத்தி குத்துங்கள். இதனால் புழுவை சாகடிப்பதோடு அந்த நீண்ட சுரங்கம் போன்ற அமைப்பையும் சுத்தப்படுத்தலாம். இப்படிச் செய்த பின்னர் அலுமினியம் பாஸ்பேட் ஒரு மாத்திரையை இந்த ஓட்டையில் வைத்து களி மண்ணால் அதன் வாயை மூடுங்கள். மாத்திரை வடிவில் இருக்கும் இந்த மருந்தும் சீக்கிரம் ஆவியாகி அந்த வழி முழுதும் பரவி உள்ளே உள்ள புழுவைக் கொல்லும். அல்லது மோனோகுரோட்டாபாஸ் 10மி.லி.யை பஞ்சில் நனைத்து ஓட்டையில் வைத்து வாயை களி மண்ணால் மூடலாம். அல்லது எளிதாகக் கிடைக்கும் பெட்ரோல் அல்லது கெரஸினில் நனைத்த பஞ்சை வைத்துக் கூட மூடலாம். இதனால் புழுக்கள் தப்பிக்க வழியின்றி மூச்சுத் திணறி இறந்துவிடும்.

திருமதி. அல்லி, நாகர்கோவில்.

மாமரம் பூக்கும் காலத்தில் மரத்தில் ஒரே பூச்சிகள், ஈக்கள் மொய்க்கின்றன. எல்லாரும் என்னவோ மருந்தடிக்கிறார்கள். என்ன? ஏன்?

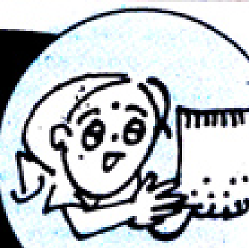
மாமரம் பூக்கும் காலத்தில், பிப்ரவரி, மார்ச் மாதத்தில் அதிகமாக ஈக்கள் மரத்தை மொய்த்தபடி இருக்கும். இதுதான் மரத்துக்கு அதிகப்படியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பூச்சி. ஈக்கள் போன்ற சைஸில் இருக்கும் இந் தப் பூச்சிகள் மாமரத்தின் இளந்தளிர்கள், பூக் கள் ஆகியவற்றில் உள்ள சாறை உறிஞ்சு கின்றன. இதனால் பூக்கள், சிறு பிஞ்சுகள் உலர்ந்து போய் கொட்டுகின்றன. இதனால் அந்த வருடக் காய்ப்புக் குறைகிறது. மேலும் இந்த ஈக்கள் தேன் போன்ற ஒரு திரவத்தைச் சுரக்கின்றன. இதனால் கறுப்பாக புகை படிந்தாற்போல் இலைகளும், பூக்களும் தளிர்களும் தோன்றுகின்றன.

இந்தப் பூச்சித் தொல்லையில் இருந்து காய்ப்பைக் காப்பாற்ற மோனாக்குரோட்டா பாஸ் 5% (அதாவது 1.5.மிலி 1லிட்டர் தண்ணீருக்கு) மருந்தை பூக்கள் விடும் ஆரம்பக் காலத்திலும், காய் பிடித்த பின்பும் அடிக்க வேண்டும். முழு மரத்துக்கு அடிக்க சுமார் 10-20லி தண்ணீர் தேவைப்படும். மரத்துக்கு மருந்தடிக்க foot sprayerகள் உள்ளன. நகர்ப்புறங்களில் கிடைக்கலாம். பூக்களை மட்டுமல்லாமல், கிளைகள் தண்டுப் பகுதி முழுதும் நனையுமாறு அடியுங்கள்.

மரம் முழுதுமாக பூத்துக் குலுங்கி மகரந்தச் சேர்க்கை நடைபெறும் நேரத்தில் மருந்தடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மகரந்தச் சேர்க்கைக்கு உதவி செய்யும் கொசுக்கள், ஈக்கள் பாதிக்கப்பட்டால், மகரந்தச் சேர்க்கை நடக்காது. காய்ப்பு கம்மியாகும்.

சென்ற மாதம் பெய்த பெருமழைக்குப் பிறகு எனக்கு அதிக மண்டை பாரமும் ஜலதோஷமும் பிடித்து நீர் கோர்த்தது போல் இருந்தது. என்னென்னவோ மருந்துகள் சாப்பிட்டும் தும்மலும் தலைக்கனமும் குறையவில்லை. அப்போது என் வீட்டிற்கு வந்த வயதான அம்மையார் தலைக்குச் சாக்கை (கோணி) வைத்துத் தூங்கச் சொன்னார். அதன்படி செய்த அன்றே தொண்ணூறு சதவீதம் போச்சு. மறுநாள் போயே போச்சு.

— என். அபிராமி



சமையலறையில் பன்னாட்டு உணவு வகைகளின் ஆக்கிரமிப்பு...

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் கல்லூரி மாணவ மாணவிகள் சமூசாவை 'காக்காய்' கடி கடித்துக் கொண்டே நடமாடியதைக் கண்ணுற்ற நாம் இப்போது மாணவ சமுதாயம் வெகு ரசனையோடு பிட்ஸாவையும் ஹாம்பர்கரையும் சுவைத்துக் கொண்டே நடமாடுவதைப் பார்க்கிறோம்.

இன்னும் டி.வி.யில் எந்த சேனலைத் திருப்பினாலும் ஏதாவது ஒரு குக்கரி ஷோ அல்லது விளம்பரம். நாவில் நீரை வரவழைக்கும் விதவிதமான உணவு வகைகள் கண்களுக்கு விருந்தாக திரையில் மிதக்கின்றன!

முன்பு காலை நேர சிற்றுண்டியாக இட்லி, தோசை, பொங்கல் போன்றவையும் மதிய உணவாக சாதம், சாம்பார், பொரியல், கூட்டு, தயிர் போன்றவையும் பார்த்த நம் சமையல் அறைகள் இன்று பூரி, சப்பாத்தி போன்ற வடக்குப் பக்கத்து உணவு வகைகளாலும் பிட்ஸா, பாஸ்டா, நூடுல்ஸ், மாக்ரோனி, சைனீஸ் என்று பன்னாட்டு உணவு வகைகளின் பிரவேசத்தினாலும் 'கமகம'க்கின்றன.

இயற்கை ஒவ்வொரு நாட்டிற்கும் அதன் சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தகுந்தாற்போல்தான் தானியங்களையும் காய்கறி, பழ வகைகளையும் வாரி வழங்குகிறது. இதை நம் முன்னோர்கள் புரிந்து கொண்டு அதற்குத் தகுந்தாற்போல் வகை வகையான உணவு வகைகளை நாவிற்கு ருசி யாக சமைத்து வந்தார்கள். அது உடம்புக்கும் தீங்கு செய்யாமல் இருந்தது.

ஒரு இனத்து மக்கள் அன்னிய சமுதாயத்து மக்களுடன் தொடர்பு அதிகமில்லாதிருந்த காலம். இப்பொழுதோ மீடியா எக்ஸ்ப்ளோஷன் என அறியப்படும் தொடர்பு முறையில் புரட்சிகரமான வளர்ச்சியும், ஈமெயில், இன்டர்நெட் போன்ற வசதிகளுடன் கூடிய கம்ப்யூட்டர்களின் மாயாஜாலங்களினால் பூமியே ஒரு சிறிய கோளமாக மாறி விட்டது.

சரி, இப்படி பன்னாட்டு உணவு வகைகளில் புகுந்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் நாம் நமது உணவு முறையை மாற்றியதால் ஏதேனும் இலாபமோ அல்லது கேடு விளைவிக்கும் பக்கவிளைவுகளோ ஏற்படக்கூடும் என்று நினைத்துப் பார்ப்பதுண்டா?

நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலைக்கும் நமது உடல்வாகிற்கும் பிட்ஸாவும் பாஸ்டாவும் சரி வருமா? நோயாளிகளுக்காக என்று ஒதுக்கப்பட்டிருந்த ப்ரெட் இன்று, காலை சிற்றுண்டியில் பிரதான அந்தஸ்து பெற்றிருக்கிறது. கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், 'ம்யூசெல்லி' வகையறாவும் பல குடும்பங்களில் சௌகரியம் காரணமாக சேர்க்கப்படுகின்றன.





பம்பரம் போல சுழன்று வரும் இந்தக் காலத்து பெண்மணிகளுக்கு 'ஓவர் த ஷெல்ஃப்' உணவு வகைகளும் 'இன்ஸ்டண்ட் ஃபுட்' வகைகளும் ஒரு வரப்பிரசாதம். மேலும் இப்பொழுதெல்லாம் பொழுதுபோக்கு சாதனங்களும் இடங்களும் அதிகமாகவே இருப்பதால் சமையலறைகளில் அதிக நேரம் செலவிட பலருக்குப் பொறுமையோ அக்கறையோ இல்லை எனலாம்.

காலம் காலமாகத் தொடர்ந்து வரும் உணவு பழக்க வழக்கங்களை முற்றிலும் மாற்றியிருப்பது சரியா?

சமையற்கலையில் நிபுணர்களான இரண்டு பிரபலமான பெண்களின் முன் நம் சந்தேகங்களை வைத்தோம். உணவின் சுவையும் 'அழகும்' குறையாமலே ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க இவர்கள் கூறும் யோசனைகள் இதோ....

நன்மையா, தீமையா?

திருமதி சந்த்ரிபட்

(பிரபல உணவு ஆலோசகர் மற்றும் சமையற்கலை நிபுணரான இவர் சமீபத்தில் தொடங்கப்பட்டிருக்கும் "சென்னை க்யூலினரி இன்ஸ்டிட்யூட்டின் (Chennai Culinary Institute) தலைவர்.

"முன்பெல்லாம் பார்த்தால் எல்லோரும் ஒரே குடும்பமாக ஒன்றாக உட்கார்ந்து வீட்டில் இல்லத்தரசிகள் தயாரித்த உணவு வகைகளை உண்டு மகிழ்ந்தார்கள். ஒவ்வொரு பிரிவினரும் அவரவர்களது சமையல் முறையையே பின்பற்றி வந்தார்கள். மேலும் 'பேக்ட் லஞ்ச்' என்னும் அலுவலகம் மற்றும் பள்ளிக்கு உணவை எடுத்துச் செல்லும் வழக்கமும் குறைவாகவே இருந்தது.


* மல்லிகா பத்ரிநாத்

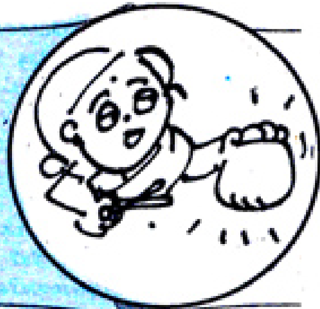
ஆனால் இப்போது வாழ்க்கை முறை முற்றிலும் மாறி விட்டது. மக்கள் எதிலும் புதுமையை விரும்புகிறார்கள். மேலும் நகரங்கள் 'காஸ்மோப்பாலிட்டனாக' மாறி விட்டன. பல தேசத்து மக்களும் பல பிரிவினர்களும் அருகருகே வசிப்பதால் மற்ற சமையற்கலையைப் பற்றிய விஷயஞானம் அதிகமாகியிருக்கிறது.

அதிக நேரம் பயணம் செய்து அலுவலகத்திற்கோ கல்லூரி, மற்றும் பள்ளிக்கோ செல்ல வேண்டியிருப்பதால் கையில் சாப்பாடு எடுத்துப் போக வேண்டியுள்ளது. பெண்களும் வேலைக்குச் செல்கிறார்கள். வீட்டில் ஒவ்வொருத்தரும் ஒவ்வொரு நேரத்தில் சாப்பிடுகிறார்கள். பெண்கள் சமைத்து வைத்து விட்டு மற்றவர்கள் சாப்பிடு வதற்கு முன்பே அலுவலகத்திற்குச்

* சந்த்ரிபட் மாணவிகளுடன்

தினந்தோறும் பால் கவரை கட் செய்து பாலை ஊற்றிய பிறகு, அந்த நுனி பிளாஸ்டிக் துண்டை உடனே தூக்கியெறியவும். தவறி பாலிலோ, மற்ற சமையலிலோ கலக்க வாய்ப்புள்ளது. தவறி வயிற்றில் சென்றால், விளைவு பெரும் அறுவை சிகிச்சையில் முடியும்.

– என். அபிராமி



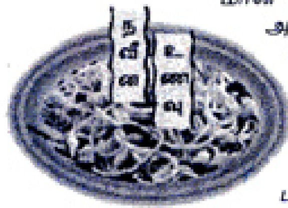
சென்று விடுகிறார்கள். ஆண்கள் ஆபீஸி லிருந்து வருவதற்குப் பல சமயங்களில் கால தாமதமாகி விடுவதால் குடும்பத்தில் மற்றவர் கள் சாப்பிட்டு விடுவதும் உண்டு. முன்பை போல ஒரே குடும்பமாக எல்லோரும் சேர்ந்து உட்கார்ந்து சாப்பிடும் சந்தர்ப்பங்கள் மிகவும் குறைவே.

பள்ளியில் பஞ்சாபி குழந்தையும் பெங் காலி குழந்தையும் தென் இந்தியக் குழந்தையும் ஒருவர் உணவை மற்றவர் பரிமாறிக் கொண்டு சாப்பிடுகிறார்கள். அலுவலகங்களிலும் இப் படியே நடப்பதால் தாங்கள் ரசித்த உணவை வீட்டில் செய்து பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆவல் உண்டாகி விடுகிறது.

இதையெல்லாம் தவிர பல தேசத்து சமையற் கலையை விளம்பரப்படுத்தும் விதமாக ஹோட்டல்களும், ரெஸ்டாரெண்டு களும் பரவலாக வந்து விட்டன. அவ்வப் போது ஃபுட் பெஸ்டிவல் என்று சமையற் கலை விழாக்கள் நடத்தப்படுகின்றன. ஃபாஸ்ட் ஃபுட் ரெஸ்டாரெண்ட்டுகளும் 'சாட் ஹவுஸ்'களும் மூலைக்கு ஒன்றாக நடத் தப்பட்டு வருகின்றன.

இப்படி உணவு முறையில் மாற்றம் ஏற்பட்டதனால் நாம் பயப்பட வேண்டிய தில்லை. எந்த ஒரு சமையற்கலையை எடுத்துக் கொண்டாலும் நல்லது, கெட்டது இரண்டுமே தான் இருக்கும். ஒவ்வொரு சமையல் முறையிலும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக பல உணவு வகைகள் உள்ளன. சில உணவு வகைகள் சுவைக்காக மட்டும் சமைக்கப்படு கின்றன. பல நாட்டு சமையல் முறையைப் பின்பற்றுவதால் பாதிப்பு ஏதும் இல்லை.

அதனால் பல்வேறு சமையல் முறைகளின் அறிவோடு சேர்ந்து சமச்சீரான, ஆரோக்கிய மான உணவைப் பற்றிய அறிவும் அவசியமா கிறது. சமைப்ப வரின் கையில் தான் உணவின் தன்மை இருக் கிறது. விதவித மான ஆகார வகை களையும் ஆரோக்கியத்தையும் மனதில் கொண்டு சமைக்கலாம். உணவைத் தயாரிக் கும் போது ஒரு எளிமையான பொரியலில் கூட மிக அதிகமாக எண்ணெய் ஊற்றி காய் வெந்தவுடன் வடிகட்டி அதிகமுள்ள எண் ணெயை எடுப்பவர்களைத்தான் பார்த்திருக் கிறேன்.



ஆரோக்கியமான உணவு வேண்டுமென் றால் எண்ணெய் மற்றும் சர்க்கரையைக் குறைத்து உபயோகிக்க வேண்டும். சைவ உணவு உட்கொள்கிறவர்கள் அதிகமாக காய்கறி வகைகளை சாப்பிட்டு மாவுச் சத் துள்ள பண்டங்களை குறைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

அசைவம் சாப்பிடுகிறவர்கள் அதிகமாக மீன் சாப்பிட்டு மிதமாக சிக்கனும் குறைவான அளவில் மாமிசமும் சாப்பிட வேண்டும். எந்தச் சமையல் முறையிலும் இப்படி ஆரோக் கியமான முறையில் சமைப்பதற்கென பலவித மான 'வெரைட்டி' உள்ளது.

சப்பாத்தி அதிகம் சூடு ஏற்றுகிறது என்று ஒரு தப்பான அபிப்பிராயம் நிலவுகிறது. ஆனால் வடக்கில் மூன்று வேளையும் சப் பாத்தி உட்கொள்கிறார்கள். வெயில் காலத் தில் தென் இந்தியாவை விட வடக்கில்தான் உஷ்ணம் அதிகம். சப்பாத்தி அவர்களை பாதிப்பதில்லையே? தென் இந்தியாவில் கிட்டத்தட்ட மிதமான சீதோஷ்ண நிலை இருப்பதால் எந்தவிதமான உணவும் அதிக மாக பாதிக்காது. வடக்கில் கஷ்மீர் டேராடூன் போன்ற இடங்களில் அதிகம் குளிர் இருக்கும் போது கொழுப்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவை உட்கொண்டால் சற்று அதிகம் 'எனர்ஜி' (சக்தி) கிடைக்கும். சற்று அதிகம் வெப்பம் கொடுக்கும்.

நாம் மிதமாக சாப்பிடுவதில் அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். 'அதைச் சாப் பிடாதே' 'இதைச் சாப்பிடாதே' என்று அள வுக்கு அதிகமாக நாம் நம்மையே பயமுறுத்திக் கொள்கிறோம் என்று நினைக்கிறேன். நாம் ஏதாவது சாப்பிட்ட பின் நமக்கு அதிக சோம் பேறித்தனமோ, சங்கடமோ உண்டானால் நம் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத ஏதோ ஒன்றை

சாப்பிட்டதாக நம் உடலே நமக்குக் காட்டிக் கொடுத்துவிடும். அடுத்த முறை அதைத் தவிர்த்தால் சரியாப் போச்சு.

எண்ணெயில்லாத ஃபுல்கா சிறந்த உணவு. கோதுமையில் நார்ச்சத்து உள்ளது. 'ஹோல் வீட் ஆட்டா' எனப்படும் கோதுமை வகை சுத்தம் செய்யப்பட்ட கோதுமையை விட சிறந்தது. மைதாவை விட நல்லது. அதனால் மைதா கெடுதல் என்று கூற முடியாது. பாலை விட தயிர் நல்லது என்று நாம் கூறுகிறோமே? அப்படியென்றால் பால் கெடுதல் செய்யும் என்று கூற முடியுமா என்ன?

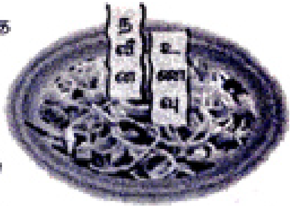
மைதாவினால் செய்யப்பட்ட உணவை சாப்பிடும் போது அதில் வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருட்களும் இல்லாததால் அதனுடன் அதிகம் காய் வகைகளை உட்கொண்டு இந்தக் குறையைச் சரிகட்டலாம்.

அதே மாதிரி 'அஜினோமோட்டோ' என்னும் ஒரு வகை உப்பு சைனீஸ் உணவு வகைகளில் சேர்க்கப்படுகிறது. இது நல்லதா. கெட்டதா என்பது சர்ச்சைக்குரிய விஷயம். ஆனால் இது கேடுவிளைவிக்கும் என்பது திட்டவட்டமாகக் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. சிறிய குழந்தைகளுக்கு (ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்டவர்கள்) இதைத் தவிர்த்து விட்டு மிதமாக நம் ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இதுவரையில் அஜினோமோட்டோவை சேர்த்துக் கொள்ளாதவர்கள் அதைத் தவிர்க்கலாம். உப்பு, சர்க்கரையைப் போல இதுவும் பழக்கதோஷம்தான். அஜினோமோட்டோ பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதவர்கள் அப்படியே இருக்கட்டுமே? மற்றபடி சைனீஸ் உணவில் அஜினோமோட்டோ உப்பின் சுவையை அறிந்தவர்கள் அதைத் தவிர்க்க வேண்டியது கட்டாயம் இல்லை. இது ஒன்றும் விஷம் இல்லை. அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ளாமல் மிதமாக சாப்பிட்டு கவலையின்றி ஆனந்தமாக சைனீஸ் உணவின் சுவையை ருசிக்கலாம்.

வெனிகர் என்னும் ஒருவகையான அமிலமும் சில உணவு வகைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறது. செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்படும் வெனிகரை விட இயற்கையான 'மால்ட் வெனிகர்' சிறந்தது. வெளிநாடுகளில் திராட்சை மற்றும் ஆப்பிள் பழங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் வெனிகர் மிகவும் சிறந்தது.

இந்த வெனிகர் ஊறுகாய் செய்வதற்கும் அதிக நாட்கள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய சில உணவு வகைகளை தயாரிப்பதற்கும் உபயோகப்படுகிறது. முன்பெல்லாம் சுத்தமான சூழலில் ஊறுகாய்களை நம் முன்னோர்கள் தயாரிப்பார்கள். வெனிகர் இல்லாமலேயே ஊறுகாய் வகைகள் பல மாதங்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும். இப்போது அதெல்லாம் முடிவதில்லை. அதனால் ஊறுகாய் வகைகளை (கடையில் வாங்கும் ஊறுகாய்) மிதமாக சாப்பிடுவது நல்லது.



பரம்பரை பரம்பரையாக அந்தந்த நாட்டிற்குத் தகுந்தாற்போல் உள்ளுணர்வுபூர்வமாக நம் முன்னோர்கள் உணவு வகைகளை சமைத்து வந்திருக்கிறார்கள். அதை நாம் உட்கொண்டு வந்திருக்கிறோம். அதில் மாற்றங்கள் கொண்டு வர வேண்டுமென்றால் நாம் சமயோசிதமாக உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

உதாரணமாக வெயில் காலத்தில் எண்ணெய் குறைவாக உள்ள உணவு வகைகளையே சாப்பிட வேண்டும். பழங்கள், பழ ஜூஸ், காய்கறி, மோர், இளநீர், ரசம் போன்றவை சாப்பிடலாம். எண்ணெய் விட்டு வார்க்கப்படும் தோசையை விட ஆவியில் வேகவைத்த இட்லி நல்லது. அதே மாதிரி குளிர்காலத்தில் சற்று எண்ணெய் அதிகம் உபயோகித்தால் தவறில்லை.

எந்த உணவு முறையை நாம் தேர்ந்தெடுத்தாலும் புத்திசாலித்தனமாக செயல்பட்டால் எந்த உணவு முறையும் சிறந்ததே!

திருமதி சந்த்ரி பட் உங்களுக்காக வழங்கும் ரெஸிபி. (சுவை, ஆரோக்கியம் இரண்டும் பிரதானமாகக் கொண்ட டிபன்)

ந்யூட்ரி சாட்

முளைவிட்ட பச்சைப் பயறு - 1 கோப்பை,
சோயா துண்டுகள் - ¼ கோப்பை
திராட்சை - 2 -3 மேசைகரண்டி,
வெங்காயம் - 2 மீடியம் சைஸ் (பொடியாக நறுக்கப்பட்டது)



குலோப்ஜாமூன் செய்யும் போது, மிச்சமாகும் ஜீராவைக் கொண்டு எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் கலந்து குடித்தால் புதுமையான சுவையுடன் அருமையாக இருக்கும்.
– பிருந்தா இரமணி

கரகர மத்தியானம்!



தேவை : வெ. உளுத்தம் பருப்பு அல்லது மஞ்சள் பாசிப் பருப்பு – ¼ கிலோ, உப்பு – தேவையான அளவு, சமையல் எண்ணெய் – ¼ லிட்டர், கருவேப்பிலைப் பொடி – ¼ டீஸ்பூன், மஞ்சள்பொடி – ¼ டீஸ்பூன், பெருங்காயப் பொடி – ¼ டீஸ்பூன்.

செய்முறை : வெ. உளுத்தம் பருப்பு (அ) மஞ்சள் பாசிப் பருப்பை வெதுவெதுப்பான நீரில் பத்து நிமிடங்கள் ஊற விடவும். பிறகு நன்றாக ஊறியதும், வடித்து ஒரு உலர்ந்த சுத்தமான துணியில் ஐந்து நிமிடங்கள் பரப்பி எடுத்து சூடான எண்ணெயில் போட்டு வறுத்து உப்பு, கருவேப்பிலைப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி பிச்சி தட்டில் வைத்துச் சாப்பிடக் கொடுக்கவும்.

– லட்சுமி சுந்தரம்

தக்காளி – 2 மீடியம் சைஸ்,

பச்சை மிளகாய் – 2 – 3 பொடியாக நறுக்கப்பட்டது

கொத்துமல்லி – ½ கோப்பை நறுக்கப் பட்டது.

புதினா – ¼ கோப்பை நறுக்கப்பட்டது

இஞ்சி – சிறு துண்டம், பொடியாக நறுக்கப்பட்டது,

சாட் மசாலா – 1 மேஜை கரண்டி (அ) சுவைக்கு ஏற்ப.

தேன் – 1 மேஜைகரண்டி அல்லது சுவைக்கு ஏற்ப,

உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை சாறு – சுவைக்குத் தகுந்தாற்போல்.

செய்முறை :

முளைவிட்ட பச்சைப் பயறை 10 – 15 நிமிடங்கள் வரை ஆவியில் வேகவைக்கவும். இரண்டு கோப்பை தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து அதில் சோயா துண்டங்களை போட்டு 5 நிமிடங்கள் தீயை குறைத்து வைக்கவும். பிறகு அதை எடுத்து வடிகட்டி குளிர்ந்த தண்ணீர் விட்டு வைக்கவும். சோயா ஆறியவுடன் சிறிது தண்ணீர் கூட இல்லாத வகையில் அழுத்தமாகப் பிழிந்து எடுத்து சிறிய துண்டங்களாக வெட்டவும். இதை வேக வைத்த பயறு மற்றும் மேலே கூறிய அனைத்துப் பொருள்களுடனும் நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும். இதை சலாடாகவோ அல்லது விருந்துகளில் உபயோகப்படுத்தப்படும் பெரிய பெரிய சுட்ட அப்பளத்தின் மீது அலங்கரித்துமோ சாப்பிடலாம்.

திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத் :



சமையற்கலையைப் பற்றிப் பல புத்தகங்களை வெளியிட்டு கிட்டத்தட்ட இரண்டரை லட்சம் பிரதிகளை விற்றவர் திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத். இவர் சின்னத் திரையிலும் 'குக்கரி ஷோ' நடத்துகிறார். ப்ரதீப் எண்டர்ப்ரைஸஸின் அதிபரான இவர் கடந்த ஆண்டு சிறந்த பெண் தொழில் நிர்வாகியாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு 'ப்ரியதர்ஷினி' விருது பெற்றவர்.

"அன்னிய நாட்டு சமையற்கலையை நாம் பின்பற்றுவதில் தவறு ஒன்றுமில்லை. மற்ற சமையற்கலையிலிருந்து நல்ல விஷயங்களை நாம் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு நம் உணவு முறையுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் அதை விட சிறந்தது எதுவும் கிடையாது" என்கிறார் திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத்.

"இப்பொழுது பிட்ஸாவையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ரொட்டியில் மாவுச்சத்தும், அதன் மீது தூவப்படும் சீஸில் கொழுப்புச் சத்தும் அதன் மேல் தடவப்படும் சட்னியிலும் நறுக்கி வைக்கப்படும் காய் வகைகளிலும் உள்ள வைட்டமின் மற்றும் தாதுப் பொருட்களிலிருந்து ஒரு பரிபூரணமான உணவு ஒரே ஒரு வகையிலிருந்து நமக்குக் கிடைத்து விடுகிறது.

மற்ற சமையற்கலையிலிருந்து நல்ல ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது ஒரு இல்லத்தரசியின் கையில்தான் இருக்கிறது. வடநாட்டு உணவு வகைகளான பேல்பூரி, பானிபூரி போன்றவை சுவையானவை. ஆனால் இவை சத்துள்ளவை என்று கூற முடியாது. சாதாரணமாக அதிக எண்ணெய் மற்றும் மசாலா வகைகளை உபயோகித்து சமைக்கப்படும் உணவு வகைகளில் சத்து குறைவாக இருக்கும்.

நமது தென்னிந்திய உணவு வகைகளில் எத்தனையோ சுவையுள்ள, சத்துள்ள வகைகள் உள்ளன. சைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்கள் அதிகம் காய்கறி வகைகளையே சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். நம் பொரியல் வகையில் குறைந்த அளவு எண்ணெயே உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. காய்கறி அதிகம் சாப்பிட்டால் மாவுச்சத்து குறைவாகவே உடலில் சேரும்.

எத்தனை உணவு வகை இருந்தாலும் ஒரு

குடும்பத் தலைவியைப் பொறுத்துதான் சத்துள்ள சமையல் அமையும். அதனால் நாம் சமையல் முறையைக் குறைகூற முடியாது.

இப்போது தென் இந்திய சமையலையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் ஒரு கீரை வகை, ஒரு ரூட் வெஜிடபிள் (அதாவது வேரிலிருந்து வரும் காய்கறி) தண்டிலிருந்து வரும் ஒரு காய் வகை என்று திட்டமிட்டு சமைக்கலாம். புரதச் சத்திற்காக இருக்கவே இருக்கிறது பருப்பு வகைகள். இவைகளைத் திட்டமிட்டு கலந்து உபயோகப்படுத்தலாம். கீரை, கூட்டு, சாம்பார் போன்ற உணவில் பருப்பு சேர்க்கப்படுவதால் புரதச்சத்து நமக்குக் கிடைத்து விடுகிறது. இதையெல்லாம் பார்க்கும் போது நமக்கு ஒரு சமச்சீரான ஆகாரம் தினமும் கிடைக்க வழியிருக்கிறது. ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெயில் ஒரு குடும்பத்திற்குப் பொரியல் தயாராகி விடுகிறது! கொழுப்புச் சத்து குறைவாகவே உள்ளது நமது உணவு தயாரிக்கும் முறையில்.

அரிசி, கோதுமை இவை இரண்டையும் ஒப்பிடும் போது வாஸ்தவத்தில் சப்பாத்தியில் தான் மாவுச்சத்து அதிகமுள்ளது. ஆனால் நாம் அரிசி சாப்பிடும்போது சற்று அதிகமாக சாப்பிட்டு விடுகிறோம். சப்பாத்தி சாப்பிட்டால் இரண்டோ மூன்றோ சாப்பிட்டவுடன் வயிறு நிரம்பி விடுகிறது. மேலும் சப்பாத்தி சாப்பிடும் போது நாம் அதிகம் தண்ணீர் குடிக்கிறோம். நார்ச்சத்தும் உள்ளது சப்பாத்தியில். இது ஜீரணமாவதற்கு அதிக நேரம் பிடிக்கிறது. அரிசி சாப்பிட்டால் சீக்கிரமே ஜீரணமாகி மறுபடியும் பசி எடுத்து விடும்.

சப்பாத்தி மாவு தயாரிக்கும் போது நான் கோதுமையுடன் சிறிது கடலை பருப்பையும் எண்ணெய் இல்லாமல் வறுத்த சோயாவையும் கலந்து அரைத்து வைத்துக் கொள்வேன். இப்போது கோதுமை மாவுடன் புரதச்சத்தும் சேர்ந்து விடுகிறது அல்லவா? கோதுமை மாவை சலித்து சப்பாத்தி செய்வதை விட அப்படியே உபயோகிப்பதுதான் நல்லது. கோதுமையின் மேல் தோலில் கரையுந் தன்மையுள்ள புரதச்சத்து உள்ளது. நார்ச்சத்தும் அதிகம் கிடைக்கிறது.

சப்பாத்தியுடன் சேர்த்து சாப்பிடத் தயாரிக்கப்படும் காய்கறி வகைகளில் சாதாரணமாக அதிக எண்ணெய் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இதுதான் உடம்புக்கு கேடு விளைவிக்கும். 'லோ கலோரி டயட்' வேண்டும் என்பவர்கள் சப்பாத்தி, தால் மற்றும் கீரை போன்றவையே சாப்பிடலாம்.

கோதுமை மாவை அரைத்து வைத்துக் கொள்ள முடியாதவர்கள் 'ஹோல் வீட் ஆட்டா' என்று பார்த்து வாங்குவது நல்லது. கோதுமை தானியத்தின் மேல்புறம் ரவைக்காகவும் உள் பாகம் (சத்தில்லாதது) மைதாவுக்காகவும் உபயோகப்படுகிறது. அதே மாதிரி அதிகம் எண்ணெயுள்ள பதார்த்தங்களை சாப்பிடுபவர்கள் கூடவே முளைவிட்ட பயறு வகைகளையோ அல்லது நார்ச்சத்துள்ள உணவு வகைகளையோ சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் எண்ணெய் அதிக நேரம் உடலில் தங்காமல் நார்ச்சத்துள்ள உணவுடன் சீக்கிரமே வெளியேறி விடும்.

சைனீஸ், இத்தாலியன் உணவு வகைகளுக்கு வருவோம். இவைகளுடன் அதிகம் காய்கறி வகைகளும் முளைவிட்ட பயறு வகைகளையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இவை சத்துள்ள உணவாக மாறி விடுகின்றன. அதே மாதிரி அஜினோமோட்டோவை மிதமாக சாப்பிட்டால் பயமில்லை. நாம் தினமும் சைனீஸ் உணவு சாப்பிடுவது இல்லையே? அதிக அளவு தண்ணீர் குடித்தால் இதன் பக்கவிளைவு ஏதாவது இருந்தாலும் சரிகட்டி விடலாம். எதுவுமே அதிகமாக உட்கொண்டால்தான் கெடுதல். உப்பு கூட சமையலில் அதிகம் உபயோகித்தால் கெடுதல் தானே? ஊறுகாய் வகைகளில் அதிகம் உப்பும் மசாலா வகைகளும் உள்ளன. மிதமாக சாப்பிட்டால் அதிகம் பாதிப்பு ஏற்படாது. மேலும் ஒரு சிட்டிகை அஜினோமோட்டோ முழு குடும்பத்திற்கு உபயோகப்படுவதால் பயமேதும் இல்லை.

வெனீகரைப் பொறுத்தவரை அது ஒரு அமிலம். நான் படித்தவரையில் எனக்குப்

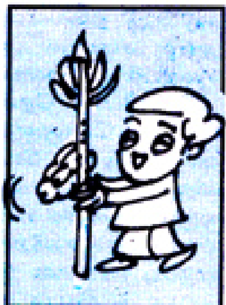


பாசிப் பயறு 1 கப், கோதுமை 1 கப் இரண்டையும் வறுத்து மிக்ஸியில் சன்னமாக ரவை போல் உடைத்து சலித்தெடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் சர்க்கரை அரை கப் சேர்த்து ஆவியில் வேகவைத்து அரை மூடி தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய்ப் பொடி தூவி புட்டு செய்தேன். சுவையும், மணமும் தூக்கலாக இருந்தது. அரிசி, ராகி புட்டுகளை விட சத்துமிக்கது. (பாசிப் பயறு, கோதுமை) அதிகம் தேவைப்பட்டால் மிஷினில் கொடுத்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். சம்பா கோதுமை ரவையிலும் செய்யலாம்.

– ராஜம் ராமன்

திருமணச் சடங்குகளில் அரசாணிக்கால் நடுதல் என்று ஒரு சடங்கு உண்டு. அது அரசாணிக்கால் இல்லை. அரசு ஆணைக்கோல் ஆகும். திருமணத்திற்கு அந் நாளைய அரசரின் ஆணைக்காகவும் வரவிற் காகவும் அழைப்பு அனுப்பும் போது அரசு வர இயலாததால் அவருடைய அரண்மனையிலிருந்து அரசரின் ஆணை பெற்ற கோல் ஒன்று அனுப்புவார்களாம். அந்தக் கோலுக்கு உரிய மரியாதை செலுத்தும் நிமித்தம் சந்தனம், குங்குமம் பூசி மாலை அணிவித்து பட்டு துணி கட்டி திருமணம் நடைபெறும் இடத்தில் வைப்பார்கள். அதுதான் இக்காலத்தில் அரசாணிக்கால் என்று நடப்படுகிறது.

(தமிழ்த் திருமணம் நடத்தி வைத்தவர் கூற கேட்டவர் – ஆர். நடராஜன்.)



புரிந்த ஒரு விஷயம் நம் உடலில் 2/3 பாகம் 'ஆல் கலைன்' அதாவது சுண்ணாம்புக் காரமுள்ள கூட்டுப் பொருளும் 1/3 பாகம் அமிலமும் உள்ளது. இந்தச் சமநிலையை பாதிக்கும் விதமாக அதிகம் அமிலங்களை நாம் உட்கொண்டால் உடலில் சில கேடுகளை விளைவிக்கக்கூடும்.

தவறான உணவு முறை, உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பது போன்ற பழக்க வழக்கங்களினால்தான் உடலில் உபாதைகள் உண்டாகின்றன. தினமும் 20 நிமிடங்கள் நடந்தால் இரத்த ஓட்டம் விருத்தியாகி தசைகளுக்கு அதிக அளவு ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கிறது. அதனால் உடல் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

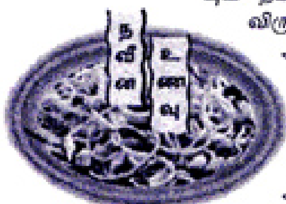
காற்று அடைத்த குளிர்பானங்கள், 'ஏரியேடட் ட்ரிங்க்ஸ்' உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும். எந்தவிதமான சத்தும் இல்லை இவற்றில். கலோரிதான் ஜாஸ்தியாகும். நாளாவட்டத்தில் கார்பன்டை ஆக்ஸைடு (கரியமிலவாயு) உடலைப் பாதிக்கும்.

அதைவிட மோரில் 'லாக்டிக் ஆஸிட் பாஸிலை' என்னும் நல்ல கிருமிகள் உள்ளன. இவை உடலுக்கு நல்லது. மற்ற கேடு விளைவிக்கும் கிருமிகளை நம் உடலில் வராமல் பார்த்துக் கொள்கின்றன இந்த நல்ல கிருமிகள்.

நமது உணவு முறையில் சமீப காலமாக ப்ரட்டும் ஒரு முக்கிய அந்தஸ்து பெற்று விட்டது. ப்ரெட்டில் இப்போதெல்லாம் வைட்டமின் சேர்த்துத் தயாரிக்கத் தொடங்கி விட்டார்கள். அதனால் ப்ரெட் சாப்பிடுவதால் தவறில்லை.

உணவு வகையில் இட்லி சிறந்தது. இயற்கையாகவே இதை ஃபர்மெண்ட் (புளிக்க வைப்பதால்) செய்வதால் 'பி காம்ப்ளெக்ஸ்' வைட்டமின் அதிகமாகிறது.

நாம் அன்னிய நாட்டு உணவு வகைகளையும் தயாரித்துச் சாப்பிட விரும்பி னால் காய்கறி அதிகமுள்ள எண்ணெய் குறைந்த வகையாகத் தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடலாம். அதனால் நமக்கு



உணவில் வெரைட்டியும் கிடைக்கும். சத்துள்ள, சுவையான ஆகாரமும் கிடைக்கும்.

திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத்தின் ரெஸிபி

தேன், கேரமல் கேக் (முட்டை இல்லாதது)

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா – 1½ கப்,
வெண்ணெய் – 100 கிராம்
பால் – ½ கப்,
உப்பு – 1 சிட்டிகை,
பேக்கிங் பவுடர் – 1 டீஸ்பூன்,
தேன் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
நாட்டுச் சர்க்கரை – ¾ கப்,
சுக்குப் பொடி – 2 டீஸ்பூன்,
கேரமல் செய்ய சர்க்கரை – 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

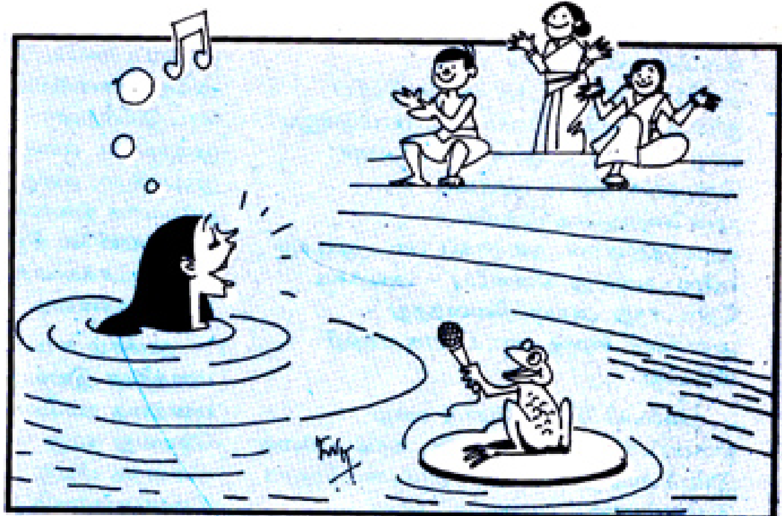
செய்முறை :

1. மைதாவோடு உப்பு, பேகிங் பவுடர், சமையல் சோடா, சுக்குப் பொடி சேர்த்து இருமுறை சலிக்கவும்.
2. 2 டேபிள் ஸ்பூன் சர்க்கரையை ஒரு அடிகனமான வாணலியில் போட்டு 1 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் விட்டு சூடாக்கவும்.
3. சர்க்கரை கரையும் வரை கலந்து விட்டு அதன் பிறகு தணலை அதிகமாக்கி சர்க்கரை பொன்னிறமாக மாறும் வரை வைக்கவும். (காரமலைஸ் ஆகும் வரை) •
4. அடுப்பிலிருந்து இறக்கி அதோடு பால் தேன், உருக்கிய வெண்ணெய் சேர்த்து கலக்கவும்.
5. நன்கு கலந்து விட்டு அதோடு பொடித்த நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்துக் கலக்கவும்.
6. ஓவனை 200°c டிகிரிக்கு முதலில் சூடாக்கவும்.
7. அடித்து வைத்திருக்கும் பால் தேன் கலவையோடு சலித்த மைதா மாவைத் தூவி லேசாகக் கலந்து விடவும்.
8. வெண்ணெய் தடவிய பேகிங் பாத்திரத்தில் ஊற்றி முன்பே சூடாக்கி வைத்திருக்கும் ஓவனில் வைத்து மேல் பாகம் பொன்னிறமாகும் வரை 'பேக்' செய்யவும்.

பேட்டி : **ஸ்வாதி**

எதை அடிக்கடி நினைக்கின்றோமோ, அதுவே நமக்கு நிஜமும் ஆகி விடுகின்றது. அதனால் கவனமாய் இருங்கள். நினைப்பது நல்லதாகவே இருக்கட்டும்.

நாம் கவனக்குறைவாக இருக்கும் போது, நமது நினைப்பு சற்று கோணலாகச் செல்ல ஆரம்பிக்கின்றது. விருந்திற்கு ஆள்



நினைப்பே நிஜமாகும்!

வருகின்றார்கள் என்றால், "இன்று சமையல் நன்றாக இருக்குமா அல்லது மோசமாகி விடுமா?" என்றோர் ஐயம் தலை தூக்கும். மோசமாகி விடுமோ என்பதை ஒரு முறைக்கு நூலைந்து முறை நினைத்தீர்களானால், அவ்வளவுதான். சமையல் தொலைந்தது. பயப்படுவது நடந்து விடும்.

சமையல் எப்படியிருக்குமோ என்ற ஐயம் வந்ததும்,



'நான் திறமையாகச் சமைப்பேன். விருந்தினர் பாராட்டும் வகையில் சமைப்பேன். எல்லாம் கச்சிதமாக அமையும்' என்பதை வலிந்து நினைத்தால் நல்லது. நல்ல நினைப்பாக இருந்தால்தான் சமையலும் நல்ல சமையலாக முடியும்.

இயலும் என்று நினைத்தால், அந்த நினைப்பையே அடிக்கடி மனக்கண்ணில் நிறுத்தினால், உண்மையிலே இயலும்.

தன்னால் பாட முடியும் என நினைத்தாள் மல்லிகா. மற்றவர்கள் அவளைக் கிண்டல் செய்த போதிலும், ஓரிரு பாடல்கள் அவளது திறமையைக் குறை கூறிய போதிலும், அவள் தன் மனநினைப்பை மட்டும் உறுதியாகப் பற்றிக் கொண்டாள். குரலை வளப்படுத்த

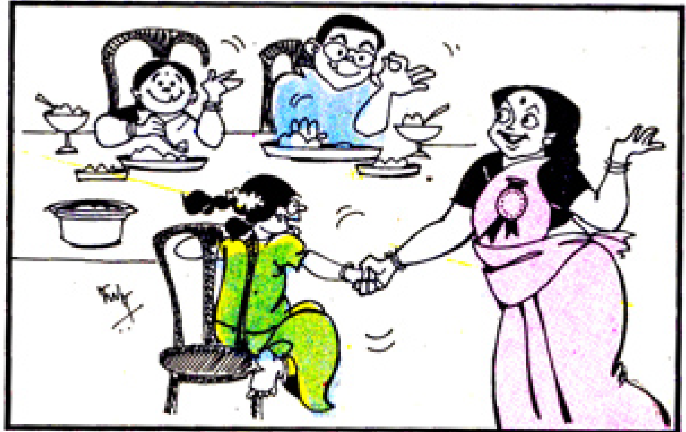
என்னென்ன வழிகள் உள்ளன எனத் தெரிந்து கொண்டாள். தான் இனிய குரலில் பாடுவதாகவும், தன் பாட்டுக்குப் பலர் கை தட்டுவதாகவும் கற்பனை செய்தாள். சின்ன அளவில் முன்னேற்றத்தை முதலில் ஏற்படுத்தினாள். நன்றாகப் பாட முடியும் என்ற அவளது நினைப்பு - அடிக்கடி தொடர்ந்து அவள் நினைத்தது - அவளைச் சிறந்த பாடகியாக மாற்றி விட்டது.

செல்வச் செழிப்போடு வாழ நினைப்பவர்கள் அதற்குரிய வாய்ப்புகளை இனம் கண்டு கொள்கின்றார்கள். மேலும் இரண்டாண்டு படித்தால், நல்ல சம்பளத்தில் வேலை கிடைக்கும் எனத் தெரிந்தால், அதைப் படிக்கிறார்கள். பகுதி நேர வேலை பார்த்து இப்போது அனுபவத்தைப் பெற்றால், பிறகு உதவும் என நினைத்து அதனை வாய்ப்பாகக் கருதுகின்றார்கள். இப்படி நினைப்பிற்கு ஏற்ப வாய்ப்புகளை வரவழைத்துக் கொள்கின்றார்கள். செல்வச் செழிப்பை நினைக்கவே செய்யாதவர்களுக்கு அதற்குரிய வாய்ப்புகள் எப்படிக் கண்ணில் படும்?

வாழ்வில் சந்தோஷம் வேண்டுமா? நட்பு வேண்டுமா? கலை நுணுக்கம் வேண்டுமா? முதலில் அவற்றை நினைப்பில் ஏற்படுத்துங்கள். பிறகு நிஜமாகவும் ஏற்படுத்தலாம். சந்தோஷமாக இருப்பது எப்படி என நினையுங்கள். என்னென்ன உங்களுக்குச் சந்தோஷம் தரும் என எண்ணிப் பாருங்கள். சின்ன விஷயங்களிலும் சந்தோஷத்தைக் காணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சந்தோஷத்தை அடிக்கடி நினைக்க முடியுமானால் அதனை உருவாக்கவும் முடியும் உங்களால்.

"தைரியமாக இருக்க நினைக்கத்தான் செய்கிறோம். ஆனால் நினைத்து என்ன செய்ய?" என்பர் சிலர். நினைப்பு வெறும் நினைப்பாகவே போய்விடும் என்ற அவநம்பிக்கையை அவர்கள் காட்டுகின்றனர். எதை நினைக்க முடியுமோ, எதை அடிக்கடி நினைக்க முடியுமோ, எதை அடிக்கடி உணர்ச்சி பூர்வமாக நினைக்க முடியுமோ, அது உண்மையிலே நிஜமாகி விடுகின்றது. இது லட்சக்கணக்கானோர் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

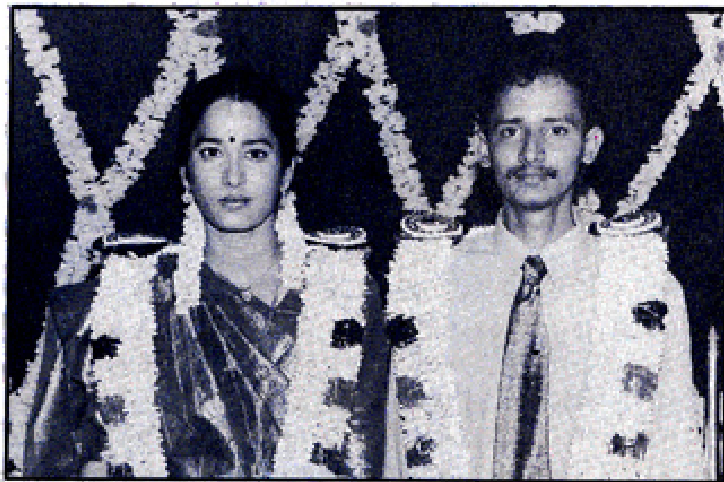
தயக்கம் காட்டுவது, ஐயங்கொள்வது மனத்தின் இயல்பு. ஆனால் அந்த மனத்தை நம்மோடு ஒத்துழைக்கச் செய்வது நமது வேலை. ஒன்றை நினைத்த பிறகு, அதனை உறுதியாக நினைப்பதற்கும் விடாப்பிடியாகப் பற்றிக் கொள்வதற்கும் மனத்தைப் பழக்க



வேண்டும். குமுதா தன் மன வேதனையிலிருந்து மீள முடியுமா என அடிக்கடி தனக்குள்ளே கேட்பாள். அவள் நெப்போலியன் ஹில் எழுதிய Think and Grow Rich என்னும் நூலை படித்தாள். எதை மனது நினைக்க முடியுமோ, எதை நம்ப முடியுமோ, அதை அடையவும் முடியும் என்ற சொற்றொடர் அவளைக் கவர்ந்தது. மன வேதனையிலிருந்து விடுபடுவதாக நினைக்கவும் நம்பவும் செய்தாள். அடிக்கடி நினைத்தாள். அவளுக்கு மன அமைதியும் தெளிவும் ஏற்பட்டன. புது மனுஷியாக உருவெடுத்தாள். நினைப்பே நிஜமானது.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்

வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...



அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி மற்றும் பிற இடங்களில்
அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க
அணுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.

Phone: 4340224/4340210/-4342667. Fax: 044-2344333

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in Web:www.yesdebuilders.com

‘புதுசா போட்ட ஜவ்வரிசி வடாம் எந்த டப்பால வைத்தோம்’ என யோசித்துக் கொண்டே அரிசி அப்பளங்களை பொரித்தான் காயத்ரி. ஊரிலிருந்து அவளின் ஒரே தம்பி ஹரி அரை மணி முன்பு தான் வந்திறங்கியிருந்தான். காயத்ரியின் மாமனார் ஹரியிடம் வாஞ்சையோடு பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

“இந்தக் கிழம் வந்ததும் வராததுமா பேச புடிச்சுக்கிச்சு பாரு. தம்பிகிட்ட ஒரு வாய் வார்த்தை பேசலை” பொருமுகிறாள் காயத்ரி.

பாவம் அம்மா போனதுலேந்து அப்பா சமையல்தான் தம்பிக்கு. ஆபீஸ் கிளம்புறத்துக்குள்ள அரக்கப் பரக்க எதையோ தின்னுட்டு ஓடறான். இன்னிக்கு எல்லாம் அவனுக்குப் பிடிச்ச சமையல்தான். மணி ஏழரை ஆகப் போகிறது. சேனைக்கிழங்கை பொடியாக நறுக்கி உப்பு, காரம் கொஞ்சம் கரம் மசாலாத் தூள் சேர்த்து பொரியல் மட்டும்தான் பாக்கி. கட்ட எண்ணெயை வடிச்சுட்டு அதே இலுப் பச்சட்டியில போட்டா மொறுமொறு ஆயிடும். நினைத்தபடியே ஹாலுக்குக் குரல் கொடுத்தான்.

அப்பாவாய் நிலா!

“ஹரி! ஒரு நிமிஷம் இங்க வந்துட்டுப் போ.”

“என்னக்கா சமையல் எல்லாம் தடபுடல் பண்ற?” ஒரு ஜவ்வரிசி வடாத்தை எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொண்டு


ஜனனி

நின்றான் ஹரி.

"ஏண்டா கிழம் உன்னை போட்டு பிளேடு மாதிரி அறுக்கறதா. தேமேனு டீவிய பாத்துண்டு பதிலே சொல்லாம எதைக் கேட்டாலும் 'உம் உம்'னு சொல்லு. தானே பேச்ச நிறுத்திடும். நான் அப்படித்தான் பண்ணுவேன்."

"ச்சச்சீ பாவம்க்கா. சாதாரணமாத்தான் பேசறார். மாமா எப்ப வருவார்? மணி எட்டு ஆகப் போகிறது?"

"அவர் வர ஒம்பது ஒம்போதரை ஆயிடும். நீ கை கழுவிட்டு சாப்பிட வா."

"உன் மாமனாரோட சேர்ந்து சாப்பிடறேன் முதல்ல ஒரு குளியல் போடணும்."

"அவருக்கும் உனக்கும் சரிப்படாது. அவர் ராத்திரி நேரத்துல மோர் சாதம் நார்த்தங்காய் தவிர எதுவும் சாப்பிட மாட்டார். நீ போய்க் குளி. அதுக்குள்ள நான் அவருக்கு சாதம் போட்டுடறேன். வேணும்னா இன்னும் வடாம் எடுத்துக்கோடா. உனக்காகத்தான் பொரிச்சேன்."

"இல்ல போறும். சாப்பிடும்போது எடுத்துக்கறேன்..." சொல்லியபடியே நகர்ந்தான் ஹரி.

இந்த அக்கா ஏன் இப்படி மாறிப் போய்ட்டா? விஷயமே இல்லாம மாமனாரை வறுக்கறா. ஒரு வருஷம் முன்னாடி கல்யாணம் ஆகறதுக்கு முந்தி இருந்த காயத்ரியா இது? யோசித்தபடியே குளித்தான் ஹரி.

"மாமா, நியூஸ் பார்த்துண்டே நீங்க முதல்ல சாப்புடுங்கோ. ஹரி, அப்புறம் சாப்பிடறானாம். ஒம்பது மணிக்கு 'ஜன்னல்' பார்க்கணும் எனக்கு" அவசரப்படுத்தினாள் காயத்ரி.

பதிலேதும் பேசாமல் சாப்பிட உட்கார்ந்தவரை பார்க்க பாவமாய் இருந்தது ஹரிக்கு.

அவர் சாப்பிட்டுக் கை கழுவியதுமே, "ஹரி நீ சாப்பிட வா. மாமா வர நாழி ஆகும். குளிச்சவனுக்கு பசிக்கும்" என வற்புறுத்தி சாப்பிட உட்கார வைத்தாள் காயத்ரி.

ஹாலில் டீ.வி. ஒரு பக்கம். டைனிங் டேபிளும் மறுபக்கம். டிவிஐ பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிட ஆரம்பித்தான் ஹரி.

"எல்லாம் நல்லா இருக்கா ஹரி? இன்னும் கொஞ்சம் ரசம் தம்ளரில் வாங்கிக்கோ" என்றவள், "தட்டை மறைச்சா மாதிரி உட்காருடா. இந்த மனுஷன் ஓரக்கண்ணால பார்த்து விடப் போறது" என்றாள் ரகசியமாய்.

எதுவுமே ருசிக்கவில்லை ஹரிக்கு. அத்தான் இருக்கும்போதும் அக்கா இப்படித்தான் நடந்துக்கறாங்களா பார்க்கணும். நினைத்தபடியே கைகழுவ எழுந்தான்.

"என்னப்பா நியூஸ்ல என்ன விசேஷம்? சாப்பிட்டீங்களா... அட ஹரி வா நல்லா

இருக்கியா? மாமா சௌக்கியமா?" கேட்டபடி வந்தார் காயத்ரியின் கணவர் ராகவன்.

"நல்லா இருக்கோம். ஆபீஸ் வேலையா வந்தேன். நாளை மத்தியானம் கிளம்பறேன்."

"ஏண்டா இன்னும் ரெண்டுநாள் இருடா" கெஞ்சினாள் காயத்ரி.

"இல்லக்கா. லீவு இல்ல, அப்பா தனியா இருப்பார். நாளைக்கே கிளம்பணும்."

"அடுத்த வாரம் வரும்போது இரண்டு நாள் லீவு போட்டுட்டு வாடா. அடடா! மணி ஒன்பது ஆச்சு. முதல்ல ராஜ் டீவிக்கு மாத்துங்க" காயத்ரி 'வெடுக்'கென்று சேனலை மாற்றினாள்.

மாமனார் அதற்கும் எந்தவித சலனமும் இல்லாமல் உட்கார்ந்திருந்தார்.

காயத்ரியும் ராகவனும் சாப்பிட்டு வழக்கமான அரட்டைக்குப் பின் எல்லோரும் தூங்கப் போனார்கள்.

"ஹரி! எழுந்துக்க. அவர் இன்னிக்கு சீக்கிரமே ஆபீஸ் போகணுமாம். உனக்காக வெயிட் பண்றார் வா" காயத்ரி எழுப்ப பல் தேய்த்து காப்பி குடித்தான் ஹரி.

"ஓ.கே. ஹரி ஊருக்குப் போய்ட்டு வா. மாமாவை நான் விசாரிச்சதா சொல்லு. பத்து நாள் இங்க வந்து இருந்து காயத்ரி கையால் சாப்பிடச் சொல்லு. உடம்பை பார்த்துக்கோ நீயும்'' என்றபடி பைக்கை கிளப்பினார் ராகவன்.

"உங்க மாமனார் எங்கே அக்கா? இன்னும் எழுந்திருக்கலை?"

"அவர் வாக்கிங் போயிருக்கிறார். காய்கறி வாங்கிண்டு ஏழரை மணிக்குத்தான் வருவார். இதோ வந்தாச்சு பாரு'' என்று உள்ளே போனாள்.

"என்னப்பா ஹரி நல்லா தூங்கினியா? ராகவன் ஆபீஸ் போயாச்சா?" என்றவர் காய்கறி பையை டைனிங் டேபிள் மேல் வைத்தார். ஃபேனுக்குக் கீழே சேரில் சோர்வாய் உட்கார்ந்து பேப்பரைப் பிரித்தார். அடிக்கடி திரும்பி சமையற்கட்டு பக்கம் பார்த்தார்.

அவர் உள்ளே இருந்து காப்பியை எதிர்பார்க்கிறார் என்பதை ஹரி புரிந்து கொண்டான். பத்து நிமிஷம் ஆகியும் காயத்ரி காப்பி கொண்டு வரவில்லை.

காப்பிக்காக அவரை வேண்டுமென்றே காக்க வைக்கிறாள் என்பது தெரிந்து மிகவும் ஹரிக்கு வேதனையாய் இருந்தது.

"ஹரி உனக்கு இப்ப டிபன் பண்ணட்டுமா? சாப்பாடே சாப்பிடறியா?" காயத்ரி குரல் கொடுத்தாள்.

விடுவிடுவென எழுந்து கிச்சனுக்குள் போனான் ஹரி.

"அக்கா! முதல்ல உங்க மாமனாருக்குக் காப்பி கொடு. நான் பதினோரு மணிக்குத்

தான் கிளம்பப் போறேன்."

"பேப்பர் படிச்சுண்டே காப்பிக்காக காக்கா பார்வை பார்த்துண்டே இருக்காரா?" கிண்டல் செய்தபடியே சிரித்தாள் காயத்ரி.

"என் ஓரகத்தி எட்டரை மணிக்குத்தான் காப்பி தருவா. அடுத்த மாசத்துலேர்ந்து ஆறு மாசம் ஐயா அங்கதான் போய் இருந்தாக ணும். இந்த ஒரு மாசம் இவரை வெச்சுண்டு ஓட்டிட்டா அப்புறம் ஆறு மாசம் நிம்மதியா இருக்கலாம்'' என்றபடி காப்பியோடு ஹாலுக்குப் போனாள்.

"காப்பி கொடுத்தாச்சு. இனிமே பதினோரு மணிக்கு அவருக்கு சாதம் போட்டாப் போதும். உனக்கு அடுத்த டோஸ் காப்பி கலக்கட்டுமா?"

"அக்கா உன்கிட்ட கொஞ்சம் பேசணும். காப்பியை எடுத்துண்டு ஒரு பத்து நிமிஷம் மொட்டை மாடிக்கு வா."

"என்னடா விஷயம்? சரி நீ போ. இதோ வரேன். இங்க பேசினா இந்தக் கிழம் ஒட்டு கேக்கும்."

ஹரி ஹாலைக் கடந்து மாடிக்குப் போனபோது காயத்ரியின் மாமனார் கீரை ஆய்ந்து கொண்டிருந்தார்.

அக்காவிடம் அவள் மனம் நோகாத வகையில் பேச வேண்டும். நம் அம்மா இருந் தால் நிச்சயம் அக்காவிற்கு புத்தி சொல்வாள் எப்படி ஆரம்பிப்பது என யோசித்தபடியே நின்றான்.

"என்ன ஐயா ஏதானும் லவ் விஷயமா? சொல்லு பொண்ணு யாரு? நான் பேசி முடிச்சு வைக்கறேன்'' கேட்டபடி காப்பி யோடு வந்தாள் காயத்ரி.

"இந்தா புது பால் புது டிகாக்ஷன் சூப்பர் காப்பி குடிச்சுட்டு உன் கல்யாண மேட்டரை சொல்லு. இத இதத்தான் நான் எதிர்பார்த் தேன்."

"லவ் விஷயமெல்லாம் எதுவுமேயில்லை. நான் கல்யாணமே பண்ணிக்கப் போற தில்லை."

"ஏண்டா? என்ன விரதம்?"

''ஆமாம் நாளைக்கு எம்பொண்டாட்டி நம்ம அப்பாவை என்ன பாடுபடுத்துவாளோ? எத்தனை மணிக்குக் காப்பி சாப்பாடு தருவாளோ? யாரு கண்டது? இப்பவாவது தானே சமைச்ச நேரத்துக்கு சாப்பிட்டுண்டு இருக்கார் அப்பா. அதுலேயும் மண்ணைப் போடவா?"

''ஏண்டா நல்ல பொண்ணாப் பார்த்து பண்ணிண்டாப் போச்சு."

''நல்ல பொண்ணெல்லாம்தான் மாறிப் போயிடறாளே இதோ! நீ இப்ப எப்படி மாறிப் போயிட்ட பாரு. உன் மாமியார் இருந்தால் நீ இப்படிப் பண்ண முடியுமா? உன் மாமனாரால் உனக்கு என்ன கஷ்டம்? கார்த் தால பதினோரு மணிக்கு சாப்பாடு. ராத்திரி மோர் சாதம் மட்டும்தான். வேற டிபன் ஏதும் உன்னை கேட்கறாரா? உங்க மாமனார் கார்த்தால ஏழரை மணி வரைக்கும் காப்பி குடிக்கலைன்னா உனக்கு பெரிசா தெரியலை. இதே நம்ம அப்பாவா இருந்தா சும்மா இருப்பியா? உங்க மாமனார் எல்லாத்துக்கும் உன்னை எதிர்பார்க்கறா மாதிரி நாளை என் பொண்டாட்டியா வரப் போறவன்கிட்ட எதிர்பார்த்து நம்ம அப்பா உட்கார்ந்திருப் பார். உங்க மாமனாருக்காவது இரண்டு பிள்ளைகள். எங்க அப்பாவுக்கு நான் ஒரே பிள்ளை. என்னை விட்டா அவருக்கு யார் இருக்கா?"

''ஏண்டா நான் என்ன என் மாமனாரை பட்டினி போடறேனா?"

"அப்படி இல்லைக்கா! கொடுக்கற ஒரு டம்ளர் தண்ணியையும் அன்போட கொடுக்கா. நம்ம வீட்ல நம்ம அப்பாவை எப்படிப் பாசமா உபசாரம் பண்ணினயோ அதே மாதிரி இரு. உன்னை பெத்தவரையும் உன் வீட்டுக்காரரை பெத்தவரையும் ஒரே மாதிரி நடத்துக்கா. அவரை மாமனாரா பார்க் காதே. நம்ம அப்பா உன் கூட இருக்கறா மாதிரி நினைச்சு பாசம் காட்டு. இது என் னோட வேண்டுகோள் அட்வைஸ் எல்லாம்.'

இனிமே அப்படியே நினைக்கிறேன் என காயத்ரி வாய்திறந்து சொல்லாவிட்டாலும் அவள் முக மாற்றம் காட்டியது உண்மை.

நான்—ஸ்டிக் பாத்திரத்திற்கு தரப்படும் மரக்கட்டை கரண்டியை அதற்கு மட்டும்தான் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லையே. சில்வர், அலுமினியம் பாத்திரத்தில் சமைக்கும் போதும் பயன்படுத்தலாமே. பாத்திரத்தில் கோடு விழாது இருக்கும். சூடும் கையைத் தாக்காது.

— பி. ஜானகி



5

ஒரு முக்கிய பின்னணி

பாஸ் வரவில்லை என்று ஆனவுடன் முதலில் வீட்டி லிருந்து யாரையாவது துணைக்கு அழைத்துச் செல்லலாமா என்று யோசித்த அனு, அப்புறம் ரவியைச் சந்திப்பது இயலாததாகி விடும் என்பதால் யோசனையைக் கைவிட்டாள். போகும் முன் ரவிக்கு ஒரு போன் செய்யலாமா என்று எழுந்த யோசனையையும் நிராகரித்தாள். சர்ப்ரைஸாகப் போய் நிற்க வேண்டும்.

ஆடிப் போவார்.

திடீரென்று அவருடைய அலுவலகத்தில் எதிரே போய் நின்றால் என்ன செய்வார்?

கடிதங்களில் அவர் வடித்திருக்கும் ஜொள்ளில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கு நேரில் வடித்தாலும் வாழ்நாள் முழுதும் கேலி செய்யப் போதுமானது.

பிற்காலத்தில் பிள்ளைகளிடம்கூடச் சொல்லிக் கொடுத்து அவரை கலாட்டா செய்யலாம்.

பயணம் நீள நீள ரீஜனல் ஆபீஸ் வேலைகூட அவளுக்கு மெல்ல மறந்து போய் ரவியே எண்ணம் முழுதும் வியாபித்திருந் தான்.

அவள் போய் இறங்கிய நாளின் காலை யில் தான் நகரின் முக்கிய இடத்தில் இருந்த அந்த ஜாதித் தலைவரின் சிலைக்கு ஆளு யர செருப்பு மாலை அணிவிக்கப்பட்டிருந் தது.



பெ. நாயகி

"தேங்க்யூ வெரிமச் சார்" என்று ராஜேஷின் கைகளைப் பற்றிக் குலுக்கினார் ஹோட்டல் வெல்லிங்டனின் பொறுப்பாளர்.

"நன்றி எல்லாம் எதுக்கு சார்? இது எங்க கடமை" என்று பதில் சொன்னான் ராஜேஷ். உடன் வந்திருந்த தன் கம்பெனி ஆட்களிடம், "நான் சொன்ன இடங்களில் எல்லாம் டக்ட் பாதையில் இருக்கும் ஷார்ப் கார்னர்களை எடுத்துவிட்டு வளைவுகளுடன் அமைத்து விடுங்கள்" என்றான்.

"எஸ் சார்" என்று குறித்துக் கொண்டார்கள்.

"ஆரம்ப கட்டங்களில் இதெல்லாம் சகஜம் சார். நீங்க எந்த ஆலோசனைக்காக என்



நாலும் தயங்காமல் எங்களைத் தொடர்பு கொண்டு அழைக்கலாம்."

மதுரையில் புதிதாகத் தொடங்கப் பட்டுள்ள வெலிங்டன் ஓட்டலை ஏர்கண்டிஷனிங் செய்து தரும் பொறுப்பை ராஜேஷ் வேலை பார்க்கும் நெப்டியூன் ஏர் கண்டிஷனர்ஸ் ஏற்றிருந்தார்கள். சில சில்லறைப் பிரச்னைகள் பற்றி விவாதிப்பதற்காக ஓட்டல் பொறுப்பாளரின் அழைப்பை ஏற்று வந்திருந்தான் ராஜேஷ்.

சென்ட்ரல் ஏ.சி. பிளான்ட்டை விட்டு வெளியே வந்தார்கள்.

"ஃபில்டர்களை சுத்தம் செய்யும்போது நாங்கள் சொன்ன டிப்ஸ்களை உபயோகித்துச் செய்கிறீர்கள் அல்லவா?"

பொறுப்பாளர் ஓட்டலின் ஏ.சி. மெக்கானிக்கை பார்க்க, அவன் "ஆமாம் சார்" என்றான்.

"ஓவர் ஆலா பர்ஃபார்மன்ஸ் நல்லாத்தான் சார் இருக்கு" என்று சந்தோஷம் தெரிவித்தார் அவர்.

காலியாக இருந்த ஒரிரு அறைகளினுள் சென்று ஏ.சி. ஆன் செய்து பார்த்துவிட்டு திருப்தியுடன் வெளி வந்த ராஜேஷ், "ஓகே அப்போ நாங்க கிளம்பறோம்" என்றான்.

"நோ. நோ. சாப்பிட்டு விட்டுப் போகலாம்" என்று ரெஸ்டாரன்ட் பக்கம் இழுத்தார் அவர்.

"நோ. தாங்க்யூ. இன்னொரு நாளில் வருகிறேன்" என்று நகரப் பார்த்தான்.

"ரெஸ்டாரன்டைச் சும்மா பார்த்து விட்டுப் போகலாமே" என்று அவனை முதல் மாடியில் இருந்த காஸினோ ரெஸ்டாரன்டுக்குள் கூட்டிச் சென்றார்.



'உப்புமா பிசுக்கென்று இல்லாமல் இருக்க'

தாளித்து தண்ணீர் நன்றாகக் கொதிக்கும்போது ஒரு ஸ்பூன் நெய்யை விட்ட பிறகு மாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டால் உப்புமா ஒட்டாமல் கேசரி போல் நன்றாகவும் நெய் மணத்துடன் நெய் உப்புமாகவும் இருக்கும்.

— என். அபிராமி

தென் தமிழ்நாட்டின் ஒரு பகுதிதானா அது என்கிற சந்தேகம் வரும் அளவு இன்டர்னல் டெகொரேஷனில் மிளிர்ந்தது அந்த பெரிய ஹால்.

வெளியே இரவா பகலா என்று தெரியாத படி செயற்கையாக இருளாக்கப்பட்டு சொற்ப ஒளியில் இருந்த அந்த இடம் ஓர் அமானுஷ்ய உணர்வை உண்டாக்கியது.

ஹாலின் ஒரு பகுதியை ஆக்ரமித்திருந்த செயற்கை மலைகளும் ஆறுகளும் சிறு சோலைகளும் மிக மெல்லிய இசையும் அந்த இடத்தை ரம்மியமாக்கி இருந்தன.

ராஜேஷின் தொழில் புத்தி அந்த அறையினுள் கன்சீல்டு டக்ட்கள் மூலம் நுழைந்த ஏசி காற்றின் ஈரப்பதம் உள்ளே உள்ள நிலைமைக்கு ஏற்ப குறைக்கப்பட வேண்டும் என்று தெரிவித்தது.

சுமாரான கூட்டம் இருந்தது.

சுற்றிலும் பார்த்தான். கிழக்குப் பக்க மேசையில் மாதவி அவள் வயதுள்ள ஒரிரு பெண்களுடன் உட்கார்ந்து சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருப்பது கண்களில் பட்டது.

பார்வையை அவன் திருப்பிக் கொள்ள முயல்வதற்குள் 'ஹாய்' என்று அங்கிருந்தே கையசைத்தாள். தன் தோழிகளிடம் ஏதோ சொல்லிவிட்டு எழுந்து அவனருகே வந்தாள்.

"என்ன இன்ஜினியர் சார்? பத்து நாளா ஆளே கண்ல படலை?" என்றாள் மெதுவான குரலில்.

"வேண்டியவங்களா சார்? நீங்களும் உட்கார்ந்து சாப்பிட்டுப் போகலாமே"

"நோ. நோ. மாதவி! நீங்க உங்க ப்ரோக்ராமை கேரி ஆன் பண்ணுங்க. நான் வேலையாக வந்தேன். இன்னொரு நாள் பார்க்கலாம்."

அவள் முகம் வாடியதாகப் பட்டது.

"அப்படியா! நான்கூட உங்ககிட்ட ஒரு சந்தோஷமான நியூஸ் சொல்லணும், அதோட நம்மை வீட்டில் கொண்டு விடுவதற்கும் ஒரு கம்பெனி கிடைச்சாச்சுன்னு நினைச்சேன். இட்ஸ் ஓகே" என்றாள் உடைந்த குரலில்.

ராஜேஷ் தர்ம சங்கடமாக உணர்ந்தான்.

அப்போதைக்கு மற்றவர்களின் அண்மையைத் தவிர்க்க நினைத்தவனாக "சரி. உங்க டிஃபனை முடிச்சிட்டு வாங்க. நான் பொறுப்பாளரின் அறையில் காத்திருக்கிறேன்." என்று அவளை அனுப்பிவிட்டு நகர்ந்தான்.

"ஐம் சாரி! நேரம் காலம் தெரியாம ரொம்ப உரிமை எடுத்துக்கிட்டேனோ?" என்று நிஜமான வருத்தம் தோய்ந்த குரலில் சொன்னாள் மாதவி.

ஆமாம் என்று மனதிற்குள் நினைத்துக் கொண்டாலும் வெளியே சொல்லவில்லை ராஜேஷ்.

மாதவி அவ்வளவு வேகமான உரிமையுடன் வந்து பேசியது அவனுக்கு வியப்பை அளித்தது. அதிகபட்சமாக இரண்டு வாரங்களுக்கு முந்தைய வெள்ளிக்கிழமை அவர்கள் வீட்டில் போய் இறங்கி மூன்று நாட்கள் இருந்தபோது பேசியதுதான் மொத்த பழக்கமே. அப்போது கூட கொஞ்சம் கூச்சத்துடனோ இறுக்கத்துடனோதான் அவன் இருந்ததாக ஞாபகம்.

அன்றைய மாதவிக்கும் இன்று பார்க்கும் மாதவிக்கும் இருந்த வித்தியாசத்தை உணர முடிந்தது.

இன்று மாதவி ஓரிரண்டு அடுக்குகளுடன் ஆன வேலைப்பாடுகள் நிறைந்த பச்சை நிற சுடிதாரில், மாட்சான பொட்டுகளுடனும் மிகையான பொலிவுடனும் இருந்தாள். முகத்தில் மிக லேசான பவுடர் பூச்சும் கவனமாகச் செய்யப்பட்ட முடி அலங்காரமும் அவள் அழகைக் கூட்டிக் காட்டின. சதைப்பற்றான அவளுடைய கையைக் கவ்விப் பிடித்திருந்த மெல்லிய செயின் வாட்சும் சுருக்கங்களின்றி அழகாய் நீண்டிருந்த விரல்கள் நடுவே பளிச் சென்று தெரிந்த பவளக்கல் மோதிரமும் கொடுத்து வைத்தவை என்கிற எண்ணம் ஏன் தனக்கு ஏற்படுகிறது என்று தெரியாது விழித்தான் ராஜேஷ்.

அவன் சாப்பிட்டு விட்டு வரும்வரை காத்திருந்த நேரத்தில் ஓட்டல் பொறுப்பாளரிடம் விடை பெற்றுக் கொண்டது மட்டுமின்றி அன்றைய தினம் வேறு எந்த கஸ்டமரையும் சந்திக்கும் திட்டம் இல்லை என்பதால் உடன் வந்திருந்த கம்பெனி ஆட்களையும் பணி முடித்து அனுப்பினான். கம்பெனி காரின் சாவியைப் பெற்றுக் கொண்டு டிரைவருக்கு ஆட்டோ பணம் கொடுத்து அனுப்பினான்.

மாதவி வந்து சேர்ந்து "எஸ், நான் ரெடி" என்றாள்.

"உங்கள் தோழிகள்?"

"அவங்களுக்கு டிரீட்தான் முக்கியம். அது முடிஞ்சது. அவங்கவங்க வழியைப் பார்த்து போயாச்சு" என்று சிரித்தாள்.

அந்த நிமிடம் வரை இறுக்கம் தளராமல் தான் இருந்தான் ராஜேஷ். எனவே எதுவும் பேசாமல் டாடா சுமோவின் கதவு திறந்து அவளை ஏற்றிக்கொண்டு டிரைவர் சீட்டில் உட்கார்ந்து கிளப்பினான்.

"நேரே வீட்டுக்குத்தானே?"

"ம்" என்றாள்.

அடுத்த கொஞ்ச நேரம் வரை அவன் எதுவுமே பேசவில்லை என்பதை உணர்ந்த போதுதான் அவளுக்கு உறைக்கத் தொடங்கியது.

அதிகபட்ச உரிமை எடுத்துக் கொண்டேனோ?



கொசுவை விரட்ட...

கற்பூரம், ஓமவல்லி, வேப்பிலை, புதினா, யூக்கலிப்ட்ஸ் இலை அல்லது சிறிது தைலம், சிறிது அருகம்புல் இவற்றை வைத்து கெட்டியாக அரைத்து வில்லைகளாக செய்து காயவைத்து, மாலை ஆறு மணிக்குக் கொளுத்தி வைத்தால் கொசுக்கடியிலிருந்து விடுபடலாம். நண்பர் ஒருவர் கொடுத்த வில்லைகளை ஏற்றி அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

- என். அபிராமி

ஆமாம் என்றுதான் தோன்றுகிறது.

நானாவது தோழிகளுடன் பார்ட்டிக்கு வந்திருந்தேன். அவர் அலுவல் விஷயமாக வந்திருக்கிறார் போலும். அது தெரியாமல் நான் ஐந்து பேருடன் அவர் உள்ளே நுழைவதைப் பார்த்துவிட்டு அவரும் சும்மாதான் வந்திருக்கிறார் என்று நினைத்து பேசப் போனது தவறோ? அவர் சும்மாவே வந்திருந்தாலும் தனியாக வரவில்லையே. நண்பர்களுடன் வந்திருக்கும்போது நான் அப்படி எதிரே போய்ப் பேசியது தவறுதான். அவர் முகத்தில் என் செயலுக்கான வரவேற்புக்குறி அப்போதே இல்லை. அதோடு, கூட வந்திருந்தவர்களும் நண்பர்கள் இல்லை. அலுவல் தொடர்பானவர்கள். அவர்கள் மத்தியில் அவரை நான் ரொம்பவே சங்கோஜப்படுத்தி விட்டேன். அதிகப் பிரசங்கித்தனமான செயல் தான் இது.

ஆனால் எந்த உணர்வு என்னை இப்படி உந்தித் தள்ளிப் போய் பேச வைத்தது?

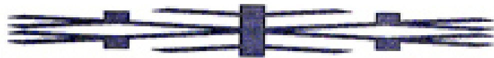
அந்த ஞாயிற்றுக்கிழமை விடைபெற்றுக் கொண்டு அவருடைய கம்பெனி கெஸ்ட் அவுஸுக்குக் கிளம்பிப் போகும்போது அம்மாவும் அப்பாவும் அண்ணாவும், "நீங்க இங்கேயே தங்கலாம். கேட்க மாட்டேங்கறீங்க. அட்லீஸ்ட் அடிக்கடி வந்து போயாவது இருங்கள்" என்று மீண்டும் மீண்டும் சொன்னபோது, "பாருங்க! நீங்க இப்படி சொன்னது தப்போன்னு ஃபீல் பண்ற அளவுக்கு வந்து உங்க எல்லோரையும் அறுக்கப் போறேன்" என்று சொல்லி விட்டுப் போனவர் ஏதோ அடுத்த நாளே வரப் போகிறார் என்பதுபோல் எதிர்பார்த்தேனா இல்லையா?

தினசரி ஏதாவது ஒரு சாக்கில் அவருடைய



ஸ்டவ்வில் மண்ணெண்ணெயுடன் சிறிதளவு துளசி இலையைப் போட்டால் மண்ணெண்ணெய் அதிகமாக ஆகாது. குறைவாகத்தான் ஆகும்.

— லோகா மாரியப்பன்.



ஞாபகம் ஏனென்று தெரியாமல் வந்து போனதா இல்லையா? அப்படி எதிர்பார்க்க வைத்து கண்ணாமூச்சி ஆடியவர் இப்படி பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு திடீரென்று எதிர் பாராத இடத்தில் கண்களில் பட்ட சந்தோஷக் களிப்புதானே உந்துதல் ஏற்படுத்தி வலியப் போய்ப் பேச வைத்தது?

தோழிகள் கூடக் கேலி செய்தார்களே!

அஃப்கோர்ஸ், அவர்களுடைய கேலியில் கொஞ்சம் அத்துமீறல் இருக்கத்தான் செய்தது.

ஆனால், அதனைக்கூட நான் ஏன் கண்டிக்கவில்லை? ஒருவேளை உள்ளுக்குள் ரசித்தேனோ?

என்ன இருந்தாலும் என்னுடைய எண் ணங்களும் உணர்வுகளும் மட்டுமே முக்கியம் என்பதுபோல் அவரைத் தொந்தரவு செய்து விட்டது பெரிய தவறுதான்.

இந்த எண்ணம் ஏற்படவும் மாதவி தலை குனிந்தாள். மன்னிப்பு கேட்டாள்.

ராஜேஷுக்கும் சில நிமிடங்களில் சகஜ நிலை வந்து விட்டிருந்தது.

''இட்ஸ் ஆல் ரைட்! சரி, ஏதோ சந்தோஷமான நியூஸ் சொல்றதா சொன்னீங்க. உம்முனு வர்றீங்க?''

மாதவியின் முகம் பழையபடி மலர்ந்தது.

"வந்து... எனக்கு சி.எஸ்.ஐ.ஆர் ஸ்காலர்ஷிப் எக்ஸாமில் ராங்க் கிடைத்திருக்கிறது. கூடவே பூனே என்.சி.எல்.லில் இருந்து இன்டர்வியூ அழைப்பும் வந்திருக்கிறது..." என்றாள் குரலில் மகிழ்ச்சி கொப்பளிக்க.

"வாவ்! வெரிகுட்! மார்வலஸ்! கங்கிராட்ஸ்" என்றான் போலித்தனமற்ற வாழ்த்தும் குரலில் ராஜேஷ்.

சி.எஸ்.ஐ.ஆர். ஸ்காலர்ஷிப்புக்கான பரீட்சை என்பது அகில இந்திய அளவில் அறி வியல் மாணவர்கள் அனைவரும் மேற்படிப் புக்கான உதவித்தொகை வேண்டி எழுதுவது. அதில் தேர்ச்சி பெறுவதென்பது மிக மிக பெரு மைப்பட வேண்டிய விஷயம். மாதம் கிட்டத் தட்ட ஏழாயிரம் ரூபாய் தருகிறார்கள் என்ப தோடு இந்த ஸ்காலர்ஷிப் பெற்றவர்களுக்கு மிகப் பெரிய ஆராய்ச்சி நிறுவனங்களான என்.சி.எல், டி.ஐ.எஃப் ஆர், இக்ரிஸாட் போன்றவைகளில் பி.எச்.டிக்கு சீக்கிரம் இடம் கிடைக்கும். மிக அரிதான விஷயங்களில் நடக்கும் ஆராய்ச்சிகளில் பங்கு கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

இவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தேர்வில் ரேங்க் வாங்கியிருக்கிறாள் அவளு டைய உற்சாக மூடினைக் கெடுத்து விட்டேனோ?

ராஜேஷ் சுமோவைத் திருப்பினான்.

"என்ன, வீட்டுக்குப் போகலையா?"

''அதற்கு முன் உங்கள் சாதனைக்காக எதாவது வாங்கித் தரணும். சொல்லுங்க உங்களுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கிற விஷயம் எது?"

மாதவிக்கு வெட்கத்துடன் சிரிப்பு வந்தது.

"நான் உங்களுக்கு சுவீட் கூடத் தரலை."

''அதெல்லாம் வாங்காம விடுவேனா? முதல்ல உங்களுக்கான கிஃப்ட்."

மாதவிக்குப் பெருமையாக இருந்தது.

''அன்பரசு சொல்லுவான் உங்களைப் பற்றியும் படிப்பு மீது நீங்க காட்டுகிற ஈடுபாடு அக்கறை பற்றியும். எம்எஸ்சி கூட நீங்க ஏதோ ஸ்பெஷல் சப்ஜெக்ட்ல தானே பண்ணினீங்க?"

"ஆமாம். நான் ப்ளஸ் டூவில் சயின்ஸ் குரூப் எடுத்திருந்தேன். ஒரு பர்ஸன்டேஜில் மெடிகல் சீட்டைத் தவற விட்டதில் எனக்கு உறுத்தல் இருந்துகொண்டே இருந்தது. பிஎஸ்சி கெமிஸ்ட்ரி எடுத்துப் படிக்கும்போதே தீர்மானிச்சுட்டேன், பி.ஜி பண்ணினால் ஏதா வது ஸ்பெஷலான கோர்ஸ்தான் பண்ண ணும்னு. டெல்லி, ஹைதராபாத், பரோடா மாதிரி ஊர்கள்ல சென்ட்ரல் யுனிவர்சிட் டிகள் இருக்கு. தமிழ்நாட்டுல பல பேருக்கு இதுபற்றித் தெரியாது. இந்த யுனிவர்சிட் டிகள்ல சீட் வாங்க ஆல் இண்டியா லெவல்ல காம்படிடிவ் எக்ஸாம் நடக்கும். பயலாஜிகல் சைன்ஸ் அட்வான்ஸா இருக்கறது ஹைதரா பாத் சென்ட்ரல் யுனிவர்சிட்டிலதான். நான் அதுக்கு அப்ளை பண்ணி எக்ஸாம் எழுதி னேன். மொத்தமே ஒன்பது சீட் மட்டும் உள்ள லைஃப் சயின்ஸ் கோர்ஸில் எம்எஸ்சிக்கு இடம் வாங்கினேன்."

அவளுடைய குரலில் பெருமை கொப் பளித்தது. தன்னைப் பற்றிப் பேசுகிறோம் என் கிற உணர்வுகூட மறைந்து போய் சாதனையை விவரிக்கும் பிரமிப்பு மட்டும் தெரிந்தது.

"யுனிவர்சிட்டினா அப்படி இருக்கணும் ராஜேஷ் சார். நீங்க ஒரு தடவை விசிட் பண்ணிப் பாருங்க. அந்தச் சூழலில் எந்த மடையன் போய் நின்றாலும் படிக்கிற வெறி வந்து விடும். சிட்டி அட்மாஸ்பியர்ல இருந்து இருபது கிலோ மீட்டர் தள்ளி அமைதியான மலை சூழ்ந்த இயற்கையின் அரவணைப்பில்..."

அவளுடைய கண்கள் பழங்கால நினைவுகளில் மிதந்தன.

"அதைப் பற்றி எல்லாம் எப்படி தெரிஞ்சுக்கிட்டீங்க?"

"அக்கறையும் ஈடுபாடும் இருந்தா எல்லா முகவரியும் தானாகவே தெரியும். வண்டுகளுக்கு பூக்களின் முகவரியை யாரும் சொல்லித் தருவதில்லை சார். அந்த மாதிரி ஈடுபாடு இல்லைன்னா முகவரி தெரிந்தாலும் யாரும் போவதில்லை. உதாரணமா அன்னிக்கு இந்தா வர்றேன்னு ஓடிப் போன உங்களுக்கு எங்க வீட்டுக்கு இன்னொரு முறை வரணும்னு தோணவே இல்லை பாருங்க."

"வார்றீங்க பார்த்தீங்களா?"

"அப்புறம் என்ன, அன்னிக்கு எல்லோரும் எவ்வளவு சொன்னோம். அம்மா தினமும் உங்களைப் பற்றியே பேசிட்டிருக்கா. இன்ஃபாக்ட் மற்ற எல்லோரையும்விட அம்மாவும் மில்க்கியும்தான் உங்களை ரொம்பவும் நினைச்சிட்டிருக்காங்க."

ராஜேஷுக்கு நெகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

"மில்க்கி... மில்க்கி..." என்று முணுமுணுத்தான். "எப்படி இருக்கு அந்த வெண் பஞ்சுத் தலையணை?" என்று கேட்டான்.

"வந்து பாருங்க உங்க மேல எப்படி வந்து விழுதுன்னு"

"அம்மா?"

"ம். இருக்கா. வழக்கமான சலிப்புகளோடும் புலம்பல்களோடும்."

ராஜேஷுக்கு பேச்சு நின்றது.

"உங்க அப்பாவுடன் போனில் பேசினீங்களா? நல்லா இருக்காங்களா? உங்களைப் பிரிஞ்சு கஷ்டமா இருக்குமே."

அவளை ஆச்சர்யமாகப் பார்த்தான்.

"இப்படி ஒரு ஆள் அவங்களைப் பற்றி விசாரித்தது தெரிஞ்சாலே அவங்க கஷ்டமெல்லாம் பறந்திடும்" என்று சிரித்தான். "அடுத்தமுறை போன் பண்ணும்போது சொல்லிடுறேன்."

மாதவிக்கு சிறிய அளவில் வெள்ளி சரஸ்வதி சிலை ஒன்று வாங்கிக் கொடுத்தான்.

"இவளுடைய கடாட்சம் பரிபூர்ணமாக உங்களுக்கு கிடைக்கட்டும்."

நன்றி சொல்லத் தெரியாமல் திணறினாள்.

ராஜலக்ஷ்மிக்குப் பிடித்தது எது என்று கேட்டு அறிந்து பிரேமவிலாஸ் கடையில் அல்வா வாங்கிக் கொண்டான்.



சப்பாத்திகளை சிறிது சிறிதாக கட்டம் கட்டமாக கட் செய்து பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்தெடுத்து பள்ளி விட்டு வந்த குழந்தைகளிடம் கொடுத்தேன். ஒரே நிமிடத்தில் காலியானது.

— ராஜம் ராமன்

"வாங்க வீட்டுக்குப் போகலாம்."

வழியில் எதுவும் பேசாமல் வந்தாள் மாதவி.

"உங்களை ஒன்று கேட்கணும்னு நினைத்தேன். இதே ஊரில் உங்களுக்கு ஓர் அத்தை இருக்காங்க தெரியுமா?" என்று ஆரம்பித்தான்.

அவனை ஆச்சரியமாகப் பார்த்தாள்.

"கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். பார்த்ததில்லை."

"பார்க்கணும்னு தோன்றவே இல்லையா?"

"அப்பப்போ நினைப்பு வரும். பிரண்ட்ஸ் யாராவது அவங்க அத்தை பற்றிப் பேசும்போது விரக்தியா இருக்கும். ஆனா யாரிடம் கேட்க முடியும்? அப்பாவுக்கு அவங்க பற்றிய பேச்சே அடியோட பிடிக்காது. அண்ணாவிடம் பேசவே பயமா இருக்கும். எப்படி ரியாக்ட் பண்ணுவான்னு தெரியாது. ஆமா இந்த விஷயம் உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?"

"எங்க அப்பாவும் உங்க அப்பாவும் பால்ய காலத்தில் இருந்து நண்பர்கள். மறந்திட்டீங்களா?"

மாதவி தன் தலையில் செல்லமாகத் தட்டிக் கொண்டாள்.

மேற்கொண்டு பேச்சு தொடரும் முன் வீடு வந்து விட்டிருந்தது.

"அம்மா! யார் வந்திருக்கா பாரு" என்று குரலெழுப்பியபடியே உள்ளே போனாள் மாதவி.

மில்க்கிகூட அவள் குரலுக்கு ஓடி வராதது ராஜேஷுக்கு வியப்பளித்தது.

உள் அறையில் ராஜலக்ஷ்மி நெஞ்சைப் பிடித்துக்கொண்டு சுருண்டிருக்க மில்க்கி பரிதாபமான பார்வையுடன் அவளுடைய தலைமாட்டில் அமர்ந்திருந்தது.

(தொடரும்)

எதை, எதை, எவ்வெப்போது எப்படி?



ஒரு ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்குக் கதை சொல்லும்போது நாம் காக்கா, குருவி, நரி என்று விலங்குகள், பறவைகள் பற்றிய கதைகளையே பெரும்பாலும் கூறுகிறோம். இந்த வயதில் குழந்தைகளுக்கு ஆர்வமும் வியப்பும் ஏற்படுத்துவது விலங்குகளும், பறவைகளும். மிருகக்காட்சி சாலைகளில் நாம் கூர்ந்து கவனித்தால் ஐந்தாறு வயதுள்ள குழந்தைகள்,

"அந்தப் புலி எங்க தூங்கும்? என்ன சாப்பிடும்? யார் தருவா?"

என்று நேயத்துடன் கேட்கும். கொஞ்சம் பெரிய குழந்தைகள் அந்த விலங்குகளின் செயல்களையே கூர்ந்து கவனிக்கும். அதனால் இந்த சின்னக் குழந்தைகளுக்கு விலங்குகளின் பழக்கவழக்கங்கள், குணங்கள் என்று கதைகளாகவோ அல்லது பாடப் புத்தகங்களாகவோ எடுத்துச் சொல்வது அவர்கள் மனத்தில் நன்கு பதியும்.

எங்கள் பக்கத்து வீட்டில் ஒரு நான்கு வயது குழந்தை. ரொம்ப சுட்டி. அவனுடைய அம்மா அவனுக்கு நிறைய புத்தகங்கள் வாங்கிக் கொடுத்திருந்தார். எந்த விலங்கையும் அவனால் அடையாளம் காட்ட முடியும்.

ஒருநாள் காலை தோட்டத்தில் பட்டென்று ஏதோ விழுந்த சப்தம் கேட்டது. இந்தச் சிறுவன் ஓடிப் போய் பார்த்துவிட்டு அதைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு அம்மாவிடம், "அம்மா குட்டி ஆந்தை" என்று காண்பித்தான். அதை என்ன செய்வது என்று எல்லோரும் பார்த்துக் கொண்டிருக்க சிறுவன் அதை வெளியில் விட்டால் பூனை கடித்து விடும் என்று சொல்லி அழுது, அந்த ஆந்தைக் குஞ்சை ஒரு அட்டைப் பெட்டியில் துணியைப் போட்டு வைத்து தன் அருகிலேயே வைத்துக் கொண்டான். அவ்வப்போது அவன் அம்மாவைக் கூப்பிட்டு பால் கொடுக்கச் சொல்வான்.

பயத்தில் நடுங்கிக் கொண்டிருந்த ஆந்தைக் குஞ்சு எதையும் சாப்பிடவில்லை. இந்தப் பையன் வெளியில் விளையாடவில்லை. தூங்கவும் இல்லை. இரவு விளக்குகளை அணைத்தவுடன் ஆந்தைக் குஞ்சு படபடவென்று இங்குமங்கும் வீட்டினுள் பறக்க ஆரம்பித்தது. அந்தச் சிறுவனிடம் அவன் அம்மா,

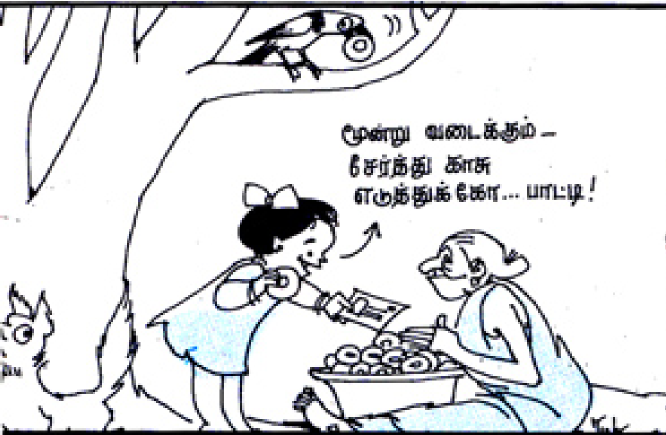
"இரவில் வெளியில் அனுப்பினால் ஆந்தை மெதுவாக அதன் அம்மாவிடம் சேர்ந்துவிடும்" என்று அவனுக்குப் புரிய வைத்து இரண்டாவது மாடிக்கு ஏறிச் சென்று வேப்ப மரக்கிளையில் அதை விட்டதும் அது மெதுவாக நகர்ந்து சென்று விட்டது.

இயற்கையாகவே இந்த வயது குழந்தைகளுக்கு

விலங்குகளின் மேல் உள்ள ஆர்வத்தை நாம் சரியான பாதையில் கொண்டு சென்றால், "பிராணிகளை நேசியுங்கள். விலங்குகளை வேட்டையாடாதீர்கள்" என்று அமைப்புகள் ஏற்படுத்தி போதிப்பதை நிறுத்தலாம்.

எட்டு முதல் பன்னிரெண்டு வயதுள்ள குழந்தைகளுக்குப் பெரிய கோயில்கள், அரண்மனைகள் இவற்றின் பிரம்மாண்டம் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தும். கோயில்களின் ஸ்தல வரலாறு, கட்டியவர் யார், எந்தக் காலத்தைச் சேர்ந்தது என்று அந்தக் கோயில்களில் எழுதி வைத்திருப்பதை நாம் நின்று படித்தால் அவர்களும் ஆவலுடன் நின்று கவனிப்பார்கள். அரண்மனைகள் அவற்றின் சரித்திரம், சிற்பங்கள், வேலைப்பாடு என்று கூறினால் இந்த வயதுக் குழந்தைகள் ஆர்வத்துடன் கேட்டுக் கொண்டு மேலும் கேள்விக்கணைகளைத் தொடுத்து நம்மை திணற அடிப்பார்கள்.

பதின் ஏஜில் காலடி வைக்கும் 13, 14 வயது சிறுவர் சிறுமியருக்கு இன்னும் பிரம்மாண்டமாய் கோட்டைகள், மலைகள் இவற்றில் ஆர்வம் இருக்கும். கோட்டைகளின் அமைப்பு, அந்தக் கோட்டையின் தற்காப்புத் திறன், எதிரிகள் சூழ்ந்தால் எப்படி அந்த அரசர்கள் தங்களையும் குடிகளையும் காத்துக் கொண்டார்கள், அங்குள்ள சுரங்கப் பாதைகள், பல மாதங்களுக்கு தானியங்கள் சேர்த்து வைக்கும் களஞ்சியங்கள் என்று இவை ஆர்வமூட்டுபவையாக இருக்கும்.



இராஜராஜனின் பிரகதீஸ்வரர் கோயில் எப்படி ஒரு வழிபாட்டுத்தலமாக மட்டும் இல்லாமல் வறட்சி, மற்றும் வெள்ள நாட்களில் மக்கள் தங்கும் சமூகநலக் கூடமாய், கலைகளை அரங்கேற்றும் அரங்கமாய், கோயிலில் பிரார்த்தனை செய்து விடப்பட்ட ஆடு மாடுகளை வறியவர்களிடம் கொடுத்து (கடன் போல) அதற்கு வட்டி போன்று சிறிதளவு நெல்லைப் பெற்றுக் கொண்டு வங்கி போலவும் செயல்பட்டது என்பதையெல்லாம் சொன்னால் புரிந்து கொள்வார்கள்.

வயதுக்கேற்றபடி குழந்தைகளுக்கு எதில் ஆர்வம் உள்ளது என்பதை அறிந்து, எதை எதை எவ்வெப்போது எப்படிக் கூற வேண்டுமோ அப்படி எடுத்துச் சொன்னால் நம் கலாசார சின்னங்களை, கலைப் பொக்கிஷங்களை நாம் காப்பாற்றலாம்.

ஒரு பிரகதீஸ்வரர் கோயிலை, செஞ்சிக் கோட்டையை நம்மால் உண்டாக்க முடியாது. ஆனால் நம் வருங்கால சந்ததியர் பார்த்து இரசிக்க பெருமைப்பட இவற்றைக் காப்பது நம் கடமை. 90 - 100 என்று எண்களையே இலக்காகக் கொண்டு நம் குழந்தைகளை வளர்ப்பதை விட்டு விட்டு பிராணிகளை நேசிக்கும் நம் கலாசாரச் சின்னங்களை, சரித்திரச் சின்னங்களை கலைப் பொக்கிஷங்களைப் போற்றும் வருங்காலச் சந்ததியரை உருவாக்குவோம்.

— சித்ரா மோகன்







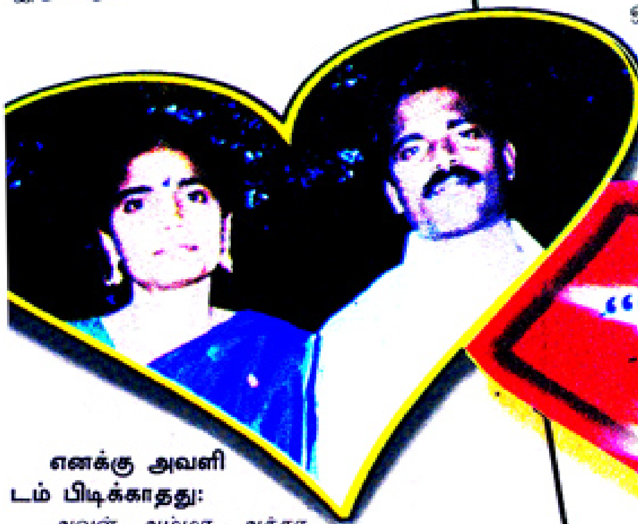
SKIN

ஆண்கள் பகுதி

மனைவி என்பவள் தேவதையல்ல- நற்குணங்கள் மட்டுமே நிறைந்து இருப்பதற்கு. அவளும் ஒரு பெண்தான். அவளிடமும் குறைநிறைகள் உண்டு. அவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு அவளுடன் இணைந்து நடக்கப் பழகுவதுதான் வாழ்வின் சிறப்பு.

எனக்கு அவளிடம் பிடித்தது:

திருமணம் ஆன புதிதில் ஒரு தடவை அவள் என் அம்மாவைப் பற்றி ஏதோ சொன்னபோது என் அம்மாவைப் பற்றி எதுவும் சொல்லாதே. எனக்குப் பிடிக்காது என்று சொல்லியதால் இன்று பத்து வருடம் ஆன போதிலும் என் அம்மா என்ற பேச்சையே எடுக்காமல் இருப்பது.



எனக்கு அவளிடம் பிடிக்காதது:

அவள் அம்மா, அக்கா, தங்கை, தம்பி மற்றும் சிநேகிதிகளைப் பார்த்து விட்டால் என்னைக் கண்டு கொள்ளாமல் இருப்பது.

என்னை அவள் கோபப்படுத்துவது:

யாராக இருந்தாலும் சரி தன் மனதுக்குப் பிடிக்காதவற்றையும் மனம் ஒப்புக் கொள்ளாதவற்றையும் இடம், பொருள், ஏவல் உணராமல் பட்டென்று முகத்துக்கெதிரே உடைத்துப் பேசும் போது என்னை அவள் பயங்கரக் கோபத்துக்கு ஆளாக்குவாள்.

என்னை மகிழ்விப்பது:

என்னுடைய ஒவ்வொரு பிறந்த நாளுக்கும் எனக்கு இரவு 12 மணிக்கு எழுப்பி சர்ப்ரைஸ் பரிசுப் பொருள் தருவது மற்றும் நீங்கள் முதல் முதலில் இது பேசினீர்கள், இப்படிச் சிரித்தீர்கள், இதற்காக கோபப்பட்டீர்கள் என்று ஒவ்வொரு சின்ன விஷயத்தையும் அவ்வப்போது மழைச் சாரலாக அவள் உதிர்ப்பது.

என்னை ரசிக்க வைப்பது:

கரிய புருவத்துடன் இணைந்த அவளின் பேசும் கண்கள்.

என்னைப் பயப்பட வைப்பது:

அவளுடைய சண்டை. எத்தனை முறை சமாதானக் கொடி உயர்த்தினாலும் சட்டை பண்ணாமல் மௌனச் சாமியாராகி விடுவதுதான் என்னை அதிகம் பயப்பட வைப்பது.

என்னை நெகிழ வைப்பது:

எனக்கு அடிக்கடி மாற்றலாகும் வேலை. எங்கே போனாலும் உடனே தன் படிப்புக்கேற்ற வேலையைத் தேர்ந்தெடுத்து உழைத்து ஒரு நல்ல பதவிக்கு உயர்ந்தவுடன் மறுபடி ஒரு மாற்றல் என்றாலும் உடனே வேலையை ராஜினாமா செய்து என் பின்னால் வந்து

"மனதினைத் திறந்து விட்டேன்"

மறுபடி பையோ-டேட்டா தூக்கிக் கொண்டு வேலைக்கு அலையும் அவளின் மனப் பக்குவம்.

என்னை அதிசயப்பட வைப்பது:

எந்த வேலை யார் கொடுத்தாலும் உயிரே அதுதான் என்பது போல உழைத்து அந்த வேலையை மிக நேர்த்தியுடன்

முடித்துக் கொடுக்கும் பொறுப்புணர்வும் 'பங்கவாலிட்டி பேய்' என்று எல்லோரிடமும் பேர் வாங்கும் நேரம் தவறாத குணமும்.

என்னைப் பிரமிப்பூட்டுவது :

என் நண்பர்கள், ஆபீஸில் வேலை பார்ப்பவர்கள் யார் வந்தாலும் அவர்களின் தன்மைக்குத் தகுந்தாற்போல் பேசி உபசரிப்பது, வயதானவர்களாயிருந்தால் உடல்நலம், அரசியல் பற்றிப் பேசி, இளைஞர்களாயிருந்தால் சினிமா, ராப், பாப் மியூஸிக் என்று சப்ஜெக்ட் மாற்றிப் பேசிக் கலகலப்பூட்டுவது.

எனக்கு அவளிடம் புரியாதது :

எப்போது என்ன விஷயத்திற்காக மூட் அவுட் ஆகும் என்று என்னால் கணிக்கவே முடியாத அவளுடைய மூட்.

எனக்கு எரிச்சல் ஏற்படுத்துவது :

எனக்குக் கொஞ்சமும் தெரியாத, முகம் கூட அறிமுகமாகியிராத யாரோ ஒரு பக்கத்து வீட்டம்மாவைப் பற்றி அவங்க பயங்கரமான வம்புப் பேர்வழி அது இது என்று கதை சொல்வது.

எனக்கு அலுப்பு ஏற்படுத்துவது:

எல்லோரும் சேர்ந்து சாப்பிட உட்கார்ந்து சாதத்தில் கைவிட்டுப் பிசைய ஆரம்பிக்கும்போது அவள் சாப்பிட்டு முடித்துக் கை கழுவி விடுவது.

என்னைத் திகைக்க வைப்பது :

சேலை, வீட்டு உபயோகப் பொருள் எதுவானாலும் எவ்வளவு காஸ்ட்லி ஆனாலும் என் சாய்ஸ் அவளுக்குப் பிடிக்காமல் போய் விடுவது.

இப்படி என் மனைவியிடம் நிறைகளும் குறைகளும் உண்டு. இருந்தும் குறைகளை ஒரு பொருட்டாக நினைப்பதில்லை. யாரிடம் குறையில்லை? உங்களிடம் இல்லையா? என்னிடம் இல்லையா? நிறைகளே இருந்து விட்டால் சண்டை ஏது? ஊடல் ஏது? கூடல் ஏது? வாழ்வில் சுவைதான் ஏது? என் மனைவி எப்போதும் இப்படியே இருப்பதுதான் எனக்குப் பிடிக்கும்.

— என். சுரேஷ்

புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள்:

முட்டை –3

சர்க்கரை – 80 கிராம்

பால் – 400 கிராம்

வெண்ணிலா எசென்ஸ்

கேரமில் சாஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

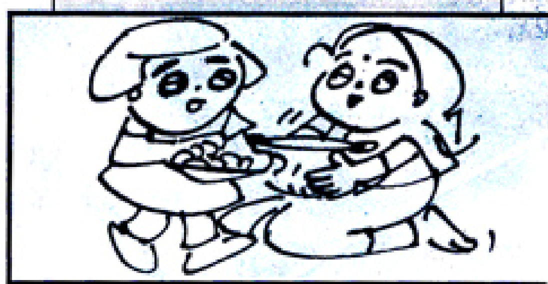
சர்க்கரை – 30 கிராம்

தண்ணீர் – 3 பெரிய ஸ்பூன்

வெண்ணெய் – 1 ஸ்பூன்

செய்முறை:

அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் 30 கிராம் சர்க்கரை போட்டு 1½ ஸ்பூன் தண்ணீர் ஊற்றி நல்ல பிரவுன் கலர் வரும் வரை ஸ்பூன் போட்டு கிளற வேண்டும். கலர் வந்தவுடன் கீழே இறக்கி 1½ஸ்பூன் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு கிண்ணத்தில் கேரமல் சாஸ் ஊற்றி வைக்க வேண்டும்.



நன்றாக ஆறியவுடன் பால் சர்க்கை ஒன்றாக போட்டு கலக்க வேண்டும் சர்க்கரை கரைந்தவுடன் முட்டையை தனியாக அடித்து எல்லாம் ஒன்றாகக் கலக் வேண்டும். வெண்ணெயில் எசன்ஸ் கொஞ்சம் ஊற்றி கேரமில் சாஸ் வைத்திரு கும் கிண்ணத்தில் வடிக்கட்டி ஊற் வேண்டும். இட்லி வேக வைக்கு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் தீயில் வைத்து 1 நிமிடம் வேக வைக்க வேண்டும். அப்புற ஃப்ரீஸரில் வைத்து சாப்பிட்டால் மிகவு நன்றாக இருக்கும்.

– மீனலோசு

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ தொண்டை மண்டல முதலியார், சைவம், திருவோணம், 33, 180 செ.மீ. சிவப்பு, B.Sc. (Agr.) Manager, TATA Group விவாகரத்து பெற்ற குழந்தை இல்லாத வசதியான பையனுக்கு குடும்பத்திற்கேற்ற பெண் தேவை. குழந்தை இல்லாத விதவை மற்றும் விவாகரத்து ஆன பெண், சாதி மதம் தடையில்லை. பெட்டி எண் : 15714

■ TamilViswakarma, vegetarian, Astham, 37/165 cms, Electronic Engineer, Diploma (MA) working Senior Service Engineer, Multicore company, 6500/- + incentive, own house, no commitment, wanted employed, graduate girl from decent family. Box No. 15715

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை, 30/170 செ.மீ. DME சுயதொழில், ரூ. 10,000 மாதம் மணமகனுக்கு பட்டப்படிப்பு படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 4747264. பெட்டி எண் : 15717

■ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அவிட்டம் +2 படித்த தனியார் கம்பெனியில் வேலை, 39 வயது மணமகனுக்கு +2 படித்த வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. வேலை சென்னையில் இருந்தால் நலம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 4895282. பெட்டி எண் : 15718

■ தென்கலை ஐயங்கார், ஆத்ரேயம், மூலம், 32, பி.காம்., ஏ.சி.ஏ. பையனுக்கு வயது 26 - 28க்குள் நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி/முதுநிலை பட்டதாரி பெண் தேவை. பையனுக்கு தற்போது வருட வருமானம் ரூ. 75,000/-. எதிர்காலம் நன்கு அமைய வாய்ப்புண்டு. பெட்டி எண் : 15719

■ Iyer, Brahacharanam, Moudgalya, Ayilyam 2nd padam, 35/165/BA/6500/- clerk Central Govt. and Ex. Navy pensioner, seeks suitable bride preferably graduate, employed/unemployed. Reply to Box No. 15720

■ பட்டதாரி, 33 வயது, அஸ்வினி 2ல் செவ்வாய். சுய தொழில் செய்யும் ரூ. 8000/- வருமானமுள்ள இனிய தோற்றமுடைய மணமகனுக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும் 30 வயதிற்குள் பெண் தேவை. பிள்ளை, முதலியார் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15721

■ Proposals invited for Tamil Iyer boy, Vadamal, Srivatsa, Moolam, DEE, 33/5.8" Rs. 6500/- p.m. in Sales/Servicing of computers. Good personality. Employable girl preferred. Apply Box No. 15722

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், விசாகம், பி.காம், 21.12.1973/165" LIC Assistant 7000/- பையனுக்கு LIC/Bank/GIC/Government ல் பணிபுரியும் பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15723

■ தென்கலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், 35, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சுய தொழில் எலக்ட்ரீஷியன், மாத வருமானம் ரூ. 2,500/- மற்ற வசதிகள் உள்ள வரனுக்கு தகுந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சிணை வேண்டாம். வடகலை சம்மதம். அணுகவும் பெட்டி எண் : 15724

■ தமிழ் சைவ வெள்ளாஞ் செட்டியார், 27/178/8000/- பூசம், Sub Inspector of Police, Chennai (எம்.ஏ.) வரனுக்கு படித்த, அழகான சைவ செட்டியார், சைவ பிள்ளை இனத்தை சார்ந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15725

■ Vadama, Businessman, 30, Bharani suddha jadagam, requires non-Athreya, well-built, preferably graduate bride below 27 years other subsects considered. Simple early marriage. Reply Box No. 15726

■ Correspondence invited from edcuated girls around 30 years for Tamil Iyer, 36 years old divorcee with two boys of three and five years old. 178 cms, tall, Ph.D in Engineering. Senior Manager in a company in California, USA. Boy hails from a well settled family ofTamilnadu. Early simple marriage. Send biodata to Box No. 15727

■ செங்குந்த முதலியார், வயது 49, சதயம், பாங்கி உதவியாளர் ரூ. 10,000/- இளமையான தோற்றமும் நல்ல ஆரோக்கியமும் சொந்த வீடுள்ள மணமாகாத வருக்கு வயது 30 லிருந்து 35க்குள் அழகும் படிப்பும், குணமுமுள்ள மணமகள் தேவை. மணவாழ்க்கை இழந்த அல்லது முறிவு பெற்றவர்களாயிருந்தாலும் சரியே. மேற்கூறிய தகுதிகள் இருந்தால் அணுகவும். முதலியார் உட்பிரிவுகள் உடன்பாடு. பெட்டி எண் : 15729

■ Vadama, Baradhwajam, Hastham, PUC, 48, 5.6"/5000/- father mother nil. Own medical shop with house at Chidambaram. Suitable girl below 42 preferred. Subsect no bar. Box No. 15730

■ Wanted SaivaVellala employed bride in and around/transferable to Tirupur or unemployed graduates willing to go for work for boy, 26/4500/-/160 cms diploma in Textile Technology. Box No. 15731

■ ஐயர், பிரஹசரணம் காசியப, அனுஷம், 34, DEE, சுயதொழில் (போட்டோ அண்ட் வீடியோ) சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு +2 அல்லது டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. போன் : 2381570. பெட்டி எண் : 15732

■ Vadagalai, Bharadwajam, Sadayam boy, 38/175 Engineer Canadian Immigrant, innocent divorcee with no encumbrance, teetotaller and clean habits, seeks alliance with good looking, graduate, home loving girl.

அறிவிப்பு

திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

Reply with horoscope to Box No. 15733

■ Handsome, Tamil Iyer, Bangalore based Kasyapa, Poosam, 37/170/9000/- Scientist Computer Central Government, seeks beautiful Bangalore/Chennai graduate Computer/IT literate, Bank, LIC, professional home loving Tamil Iyer, South Indian Brahmin girl. Subsects no bar. Box No. 15734

■ குருக்கள் காஸ்யப கோத்திரம், BE (ECE.) சாப்ட்வேர் கன்சல்டன்ட்டாக அமெரிக்காவில் பணிபுரியும் 28 வயது மணமகனுக்கு படித்த அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15735

■ Madhwa, Deshastha, graduate boy working in private sector in Delhi, 32, Athreya, 5000/- seeks alliance from employed, knowing stenography, typing, computers girl from respectable family. Only Madhwa Deshastha need apply. Box No. 15736

■ ஐயர், வடமாள், கார்க்கை, திருவாதிரை, வயது 33, உயரம் 5.8" பி.எஸ்ஸி பட்டதாரி, Kribhco Fertilizer Surat (Quasi Govt.)யில் வேலை பார்க்கும் வருமானம் ரூ. 10,000/- உள்ள மணமகனுக்கு பட்டதாரி வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15737

■ சோழிய வெள்ளாளர், டாக்டர், எம்டி., 27/175 செ.மீ. சித்திரை நட்சத்திரம், துலாம் ராசி, மணமகனுக்கு டாக்டர் படித்த நல்ல குடும்பத்திலுள்ள, அழகுள்ள நிற மானமணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். போன் : 044 - 4425754. பெட்டி எண் : 15738

■ கௌசிகம், வடமாள், ஆயில்யம், 27/5½" வேதம் (கனம்) படித்த ரூ. 10,000/- மாத வருமானமும், சொந்த வீடும் உள்ள பையனுக்கு பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 2382029, வரதராஜன். பெட்டி எண் : 15739

■ Hindu Thevar, 31/170 B.E., PGDMM, Engineer with SPIC Chennai, own house, plots at native Tirunelveli, seeks Mukkalathor community, BE/MCA software professional brides from decent families. Respond with bio-data and horoscope. Email : magarh26@yahoo.com Box No. 15740

■ Telugu Brahmin, Tamilnadu, settled Mulakanadu, Gowthama, Karthigai, 31/168 cms, business, M.Sc. (Nuclear Physics) Indian Agents for International Medical Lasers/National X-rays Rs. 12,000/- p.m. seeks well qualified preferably employed. Subsects acceptable. Reply Box No. 15742

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம் பரணி, 32/176 PGDM பையனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. மாத வருமானம் ரூ. 1 லட்சத்திற்கு மேல். 1988ல் Lymp குணமாக்கப்பட்டு மிக நல்ல நிலையில் உள்ளான். அனுசரணையாக உள்ள பெண் பிராமணரில் எப்பிரிவிலும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 15743

■ Vadama, Kanva Iyer boy, Pooram, 29/170/8000/- fair, senior clerk, Railways, Chennai, seeks MNC/ Corporates/Govt/PSU employed girls alliance. Box No. 15744

■ Vadama, North Arcot, Bharadwajam, Krithigai B.Sc. computer technology, 28 years, 165 cms, 12,000 - per month, own business Coimbatore and Chennai seeks graduate bride not exceeding 24 years. Box No. 15745

■ Vadama, Bharadwajam, North Arcot, Poosam, fai 28/170/6,900/- M.Com, ICWA Inter, DPCA, public ltd Chennai, seeks graduate, employed/unemployed 2 - 26 girl. Send horoscope. Box No. 15746

■ இந்து, சௌராஷ்டிரா, புனர்பூசம், 38/164, B.A. En (Lit.) B.A. Hindi, B.Ed, பையனுக்கு சௌராஷ்டிர வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி/+2, அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையிலிருக்கும் மணமகள் தேவை பையன் தனியார் (மெட்ரிக்) பள்ளியில் வேலை பெட் எண் : 15747

■ Vadulam, Asthasastharam, Vadamal, Revathi 3 padam, 27/5.11" B.A Corporate, Marketing Offic Rs. 9,600/- Balmar Lawrie Co., (Govt. of India Ente prise), Karur, seeks good looking, tall, graduate g from decent family. Subsect no bar. Send horosco with bio-data. Box No. 15748

■ சைவ வெள்ளாளர், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், வ கறிஞர் தொழில், 6 அடி 3 அங்குலம் உயரம், மாநி 38 வயதுள்ள இதுவரை திருமணமாகாத வசதியா சொத்துக்கள் உள்ள பையனுக்கு பட்டம் பெ உயரமான சைவ பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 157

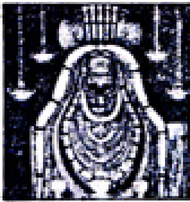
■ Wanted Iyengar PG Comp. knowledged very f slim, smart, beautiful girl 23 - 26 from decent fan for only son Thenkalai, Srivatsm, Chithirai, 30/ cms, USA. Send bio-data, horoscope to Box N 15750

■ Vadamal, Koundinyam, Krithigai II quarter, 30/ cms, wheatish boy, B.E. (ECE) Service Enginee Bahrain, seeks correspondance from parents of No Arcot Dist. only. Fair, good looking, music knowle welcome. Phone : 2325846 Box No. 15751

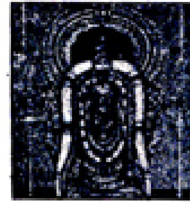
■ ஐயர், காஸ்யப, கார்த்திகை, பி.ஜி. 39/168/10,0 - சென்னையில் சொந்த ப்ளாட், விவாகரத்து குழந்தைகள் இல்லாதவர் குடும்பப்பாங்க கிராஜுவேட் அல்லது +2 படித்த அழகிய பிராம பெண் தேவை. எளிய திருமணம். ஜாதகத்து விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15752

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 28/5½" Electrical, Electronics, 5000/- தனியார் துறை பணிபுரியும் பையனுக்கு நன்கு படித்த பெண் தே பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு முன்னுரிமை. உட்பிரிவ சம்மதம். பெட்டி எண் : 15753

■ Delhi based, Vadama Iyer, Bharadwaja, Swathi,


ஸ்ரீ அருணாச்சலேஸ்வரர்

நினைத்தாலே முக்தி தரும் திருவண்ணாமலையில் தானத்திலே சிறந்த அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்...


ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன்

ௐ அடிமுடி காண முடியாத ஜோதி மலையான திருவண்ணாமலையில் மாதாமாதம் பௌர்ணமியன்று லட்சோப லட்ச மக்கள் கூடி கிரிவலம் வருவது நாம் அறிந்ததே.

ௐ ஆன்மீகத்தில் நாட்டங்கொண்ட பலர் தான மனமிருந்தும் பணம் இல்லாத காரணத்தால், புண்ணியம் தரும் தேவரகசியமான அன்னதான பெருமையை தெரிந்திருந்தும், செய்ய வழியறியாத இல்லறவாசிகளுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு ஏற்படுத்தியுள்ளோம்.

ௐ இலட்சியங்களை நிறைவேற்ற லட்சங்கள் தேவையில்லை அன்னதானமே அஷ்ட தரித்திரத்தைப் போக்கி அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களைத் தரவல்லது!

மாதாமாதம் பௌர்ணமி அன்று அன்னதானம் செய்ய "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை"யில் நீங்களும் பங்கு கொள்ளுங்கள்.

ௐ ஆன்மீக அன்னதான திருப்பணியில் தாங்களும் பங்கேற்று ஸ்ரீ அருணாச்சலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன் அருளை பெறுமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

ௐ ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை மூலம் உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள், ஆதரவற்ற முதியோர்கள் - விதவைகள் ஏழைகள் என அனைவருக்கும் அன்னதானம் செய்ய, தாங்கள் இப்புனித பணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடை செய்ய அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

தாங்கள் கீழ்க்கண்ட எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகின்றீர்கள் என்பதை எங்களுக்கு தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாச்சலேஸ்வரர் ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன் படத்தை தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கின்றோம்.

❖பிறந்தநாள் ❖திருமணநாள் ❖முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖வாழ்க்கையில் வளம்பெற ❖தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖நிரந்தர வேலை பெற ❖புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖புதிதாக வீடு/மனை பெற ❖கணவன்-மனைவி வாழ்வில் சுகம் பெற ❖பிள்ளைகள் படிப்பில் நன்கு கவனம் செலுத்தி முன்னேற ❖பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖கல்யாண பாக்கியம் பெற ❖நோயிலிருந்து சுகம் பெற ❖மன அமைதி பெற

- நன்கொடைகள் அவரவர் சக்திக்கு ஏற்ப கொடுக்கலாம். நன்கொடைகள் பணமாகவோ, அல்லது பொருளாகவோ, அதாவது அரிசி, நெய், பருப்பு வகைகள், எண்ணெய், எள், புளி, என்று எந்த பொருளாகவும் கொடுக்கலாம்.
- பணம் அனுப்புபவர்கள் ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust) என்ற பெயரில் Cheque / D.D M.O. மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம். உடனடியாக தங்களுக்கு Receipt அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- பொருள்கள் அனுப்புவோர் TVS / ABT மூலமாக திருவல்லிக்கேணி, சென்னை-5க்கு அனுப்பி வைத்து எங்களுக்கு தெரிவித்தால் நாங்கள் உடனே Delivery எடுத்துக் கொள்வோம்.
  - தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.
  - ரூ.500/- அனுப்புபவர்களுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு வருடத்திற்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.
  - ரூ.1000/- அனுப்புபவர்களுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு வருடத்திற்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.
  - ரூ.2500/- அனுப்புபவர்களுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஐந்து வருடத்திற்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.

ௐ ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒரேமுறை (One Time) நன்கொடையாக ரூ.5,000 செலுத்தினால், இந்தத் தொகையை "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை" என்ற பெயரில் வங்கியில் (Fixed Deposit) நிரந்தர வைப்பு செய்து அதில் வரும் வட்டித் தொகையில், தாங்கள் விரும்பும் ஒரு குறிப்பிட்ட மாத பௌர்ணமி அன்று தங்கள் சார்பாக அன்னதானம் செய்து அருணாசல ஈஸ்வரரின் திருவருளைப் பெற வேண்டுகிறோம். (Life Time) ஆயுட்காலம் முழுவதும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

ஆதரவற்றவர்களுக்கு அளிக்கும் உதவிகள் ஆண்டவனுக்குச் செய்யும் தொண்டாகும் - ஸ்வாமி விவேகானந்தா

அன்னதானத்தைப் பற்றிய நற்செய்தி!

1. அன்னதானத்திற்கு என்ன சிறப்பு என்றால் இதில்தான் ஒருவரை முழுமையாக திருப்திப்படுத்த முடியும். 2. பணம், காசு, ஆடை, ஆபரணங்கள், நிலம், வீடு இதுபோன்றவற்றை எவ்வளவு கொடுத்தாலும் வாங்கிக் கொள்கிறவர் அதற்கு மேல் தந்தாலும் வேண்டாம் என்று சொல்லவே மாட்டார். அன்னம் போடுகிற போதுதான் ஒருவர் என்னதான் திரும்பத் திரும்ப உண்டாலும் ஓரளவுக்கு மேல் உண்ண முடியாது. 3. தானம் செய்யும்போது ஆர்வத்தோடு மனமுவந்து முக மலர்ச்சியுடன் சர்வ சந்தோஷமாக செய்யும் தானத்தில்தான் முழுமையான பலன் கிடைக்கின்றது.



Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை (REGD)

63, மல்லன் பொன்னப்ப தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

தொலைபேசி : 8594742, ஃபேக்ஸ் : 91 - 044 - 8594561

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/08/1999. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

27/168 well established business, five lacs per annum, good family background, seeks non-working graduate girl, below 23. Reply with horoscope, bio-data to Box No. 15754

■ தெலுங்கு பிராமின், கௌண்டின்ய கோத்திரம், உத் திரம் நட்சத்திரம், வயது 35, உயரம் 174 செ.மீ. M.A., B.Ed., PGDJ, மத்திய அரசு அதிகாரி, ரூ. 12,000/- ஜாத கத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15755

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Uthiram 4, 39/158/6,500/- own profession, Mumbai, clean habits, good family, seeks Govt. employed bride from Tamil/Palghat families. Slightly handicapped girl also acceptable. Send horoscope. Box No. 15756

■ வெள்ளாள கவுண்டர், வயது 24/5.6" சொந்தத்தில் டீக்கடை வைத்துள்ள மாத வருமானம் ரூ. 3000/- பெரும் பையனுக்கு அதே பிரிவில் படித்த, அழகான பெண் தேவை. முகவரி: வெங்கட்ராமன், லக்கி டீ சென்டர், அஞ்செட்டி (635 102) தருமபுரி மாவட்டம். பெட்டி எண் : 15757

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Magam, private, 38/B.Sc.,/10,000/- divorcee seeks beautiful, unmarried homely girls below 27 from good family. No dowry. Simple marriage. Subsect acceptable. Contact with horoscope. Box No. 15758

■ தெலுங்கு பிராமண B.Com/PGDPM/6000/- கௌண்டின்யம், 32, தாரமிழந்தவர், குழந்தையில்லை. ஏழை பிராமண பெண் தேவை. எளிய திருமணம். வரதட்சணை வேண்டாம். அனாதையானாலும் பரவாயில்லை. படிப்பு தேவையில்லை. பெட்டி எண் : 15759

■ Alliance invited for Chennai based Tamil Iyer Vadamal, Srivatsa, Ashwini, 47/5.3" 12,000/- College teacher, well placed flat owned bachelor, from well educated unmarried Tamil Iyer girls only. Box No. 15760

■ Suitable alliance invited for Vadama, Srivatsa, Bharani boy, 31/166/10,500/- DME (BBA) Deputy Manager, Chennai, Private Ltd., Company, good family background. Subsect no bar. Box No. 15761

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Hastham, 29 yrs, 162 cms, B.Com, 4000/- p.m. boy employed in reputed firm in Chennai, seeks alliance from graduate, employed girls. Subsect no bar. Box No. 15762

■ தென்கலை ஐயங்கார், நைத்ருப காஸ்யபம், பூனர்சம் நட்சத்திரம், 35 வயது, பி.காம்., ரூ. 5,600/- அரசுப் பணியில் உள்ள வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15763

■ Vathima, Srivatsam, Kettai, B.Sc, with Computer, 28/5.8" Rs. 7,500/- working in private firm as accounts executive, seeks preferably employed graduate girl. Subsect no bar. Ph: 2326614 Box No. 15764

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Avittam, 33/164, Central Govt. Home Dept., Chennai, Rs. 6000/- p.m. seeks good looking graduate, employed girl. Non-Srivatsam. Contact Box No. 15765

■ Ayyar, Vadamal, Kousikam, Chithirai 4th padam, 29, 163 cms, +2, 7000/- Deaf & Dumb can speak without clean pronounciation, Titan, Hosur, own house, v. fair, seeks alliance from suitable girls. Subsect no bar. Box No. 15766

■ Alliance invited for Iyer, Vadama, Kousika, 38, M.A., 165/8000/- Railway employed boy from Chennai based decently employed Tamil Iyer girls. Send horoscope and details to Box No. 15767

■ Smartha, Desistha, Marathi, Bharadwajam, Mulam, Computer professional U.S. employed, 33/5.10" seeks alliance from girls of decent family, good looking, homely graduate of the same sects with horoscope. Box No. 15768

■ Alliance for fair, healthy, good looking, good natured Iyer, Vadama, Koundinya, Revathi, 37/164 cms, B.Sc., ACA, divorcee, company executive, Gulf, from educated good looking, lovable, home loving Iyer girl around 29 to 33 from cultured, respectable family. Subsect, widow or divorcee without encumbrance, no bar. Horoscope and details to Box No. 15769

■ சைவ வெள்ளாளர், மிருகசீர்ஷம், எம்.ஏ., 31/173 செ.மீ. மத்திய அரசு இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் சயின்டிஸ்ட்/இன்ஜினியராகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு இதே இனத்தில் சுத்த சைவ BE/MCA/M.Sc/M.Com/B.Sc, B.Ed, போன்ற பட்டப்படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15770

■ Kerala Iyer TV Technology Diploma, Brahacharanam, Naithrupakashyapa, Aswathi, 30/178 Electronic Technician Saudi Arabia, seeks educated girl from respectable family. Contact with details and horoscope to Box No. 15771

■ Arcot Mudaliar, 27/175, fair, BE, MS (USA) computers, H1 visa seeks engineer graduate in India or employed at USA. Send bio-data, horoscope. Box No. 15772

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பர தாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

■ Alliance for Doctor MBBS, age 32/5.7" Nanjil Nattu Vellala divorcee, Central Govt. service prefers, educated, slim, good looking girl from the same community. Reply Box No. 15773

■ சைவப் பிள்ளை, பி.ஏ., 28/172, திருவாதிரை, வீடியோகிராஃபர், ரூ. 5000/- வரனுக்கு அதே இனத்தில் தஞ்சை மற்றும் அருகாமை மாவட்டங்களில் இருந்து, செவ்வாய் தோஷமுள்ள குடும்பப்பாங்கான வது தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15774

■ Brahacharanam, Haritha, Moolam 1st padam, 30/169, B.E. Engineer in Saudi Arabia, seeks MBBS/MCA/BE (computer science) employed girl. Boy coming to India in September '99 on short vacation. Subsect no bar. Box No. 15775

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 35/5.4" பி.எஸ்ஸி., பி.எல், (சி.ஏ) 7500/- தனியார் கம்பெனியில் லீகல் ஆபீசராக பணிபுரியும் (தென்னாற்காட்டை சேர்ந்தவருக்கு) சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு (குழந்தை கிடையாது) தகுந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15776

■ Tamil Brahacharanam, Sankrithi, Moolam 4th padam, B.Sc., ACA employed 30,000/- Chennai, 35/178, v. fair, seeks graduate (minimum) below 33, above 150 cms, any sect. Calm docile soft, fair complexion, slim girl. Box No. 15777

■ Iyer, Ashtasahasram, Srivatsam, Pooram, 1962/172 cms, CA (finalist) 10,000/- Sr. A.O., reputed pvt. co., seeks suitable bride. Keralites, carnatic lovers, employed preferred. Contact (044) 4748276/(0422) 809610. Box No. 15778

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Avittam, 28/165, B.Com/ICWA (inter) working in L&T, seeks suitable educated unemployed girl. Box No. 15779

■ Brahmin graduate girls poor/middle class employed teacher/Government, age upto 30 years for Vadama, Gowthama, 32/165 cms, very fair, Rs. 6000/- p.m. graduate (M.A.) divorcee no encumbrance. Foreign colobarated reputed concern, Chennai. Only son. Parents pensioners. Apply with horoscope to Box No. 15780

■ Sozhiya Vellala Pillai, M.Sc., PGDBM, (MBA ED), 30/178/20,000/- senior marketing executive in Mumbai, seeks alliance from well qualified girls. Subsect no bar. Apply with horoscope. Box No. 15781

■ Suitable pure vegetarian life partner for early fifties, Hindu, Tamil, Agamudayar, healthy, lonely, life fixed Rs. 3,500/- p.m. + flexible business income. Compassionate, age, caste no bar. Only vegetarians. Reply Box No. 15782

■ கௌசிகம், வடமாள், உத்திராடம் 2ம் பாதம், வயது 33, படிப்பு (பி.காம்) சொந்த தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- பிரஹசரணம், அஷ்டசகஸ்ரம் சம்மதம். குடும்பப்பாங்கான பெண் +2 படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15783

■ Iyer Vadamal, Gargha Gothram, Thiruvonam, 20.7.1970 fair, 180 cms, Junior Engineer, Telephones, Govt. of India, Salem. B.Sc. computer literate. Rs. 12,000/- p.m. clean habits. Box No. 15784

■ தெலுங்கு பிராமணர் (கொனிஞ்சாடி கர்ணகம்முலு) கர்க கோத்திரம், பூராடம், 25/176 செ.மீ. 15,000/- மாதம் சென்னையில் பிரபல சாப்ட்வேர் நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள (ஒரே மகன்) வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15785

■ Tamil Iyengar, Bharadwajam, Anusham 2nd padam, B.Com. Computer trained, 34/178, Chief Accountant, Muscat, seeks tall, graduate Iyer/Iyengar girls preferably computer trained. Simple marriage. Reply to G. Krishnaswamy, 10, Zakaria Colony 1st Street, Kodambakkam, Chennai - 94. Phone : 4835553.

■ Iyer, Vadamal, Vathula boy, 30/160 Ayilyam, 7000/- B.Com (ICWA) Limited Company, Chennai, seeks alliance, preferably employed. V. Mohan, C-36, Syndicate Residency, Dr. Thomas Road, T. Nagar, Chennai - 17. Phone : 4340087 Extn. 236.

■ Vadama, Athreya, Thiruvathirai, 28, B.Com Computer. Pvt. 9,500/- left leg polio, walking straight, seeks graduate/employed/unemployed girls. S.N. Subramanian, 193/F2, 'Manasarover' II Cross Street Shantinagar, Chrompet, Chennai - 44.

■ ஐயங்கார், கேட்டை, ஆத்ரேய கோத்திரம் 41, divorcee in one week, medical representative, சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுக வேண்டிய முகவரி : ஆர். ரங்காச்சாரி, 21 நடேசன் நகர், லக்ஷ்மி சோர்டியா ஸ்கூல் அருகில் திருப்பாதிரிப்புலியூர், கடலூர் - 607 002. போன் 24398.

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, August 1970 Poosam, fair, handsome, 170 cms, B.Sc., MCA, employed in TATA Consultancy Services, Bangalore a I.T. Analyst, seeks bride, fair, good looking, below 25 minimum 158 cms, preferably post graduate. Contact K. Thiagarajan, 21-48, Dayanand Nagar Malkajgiri, Hyderabad - 500 047. Subsect no bar.

■ Iyer, Vadama, Kousikam, Poorattathi, only son, 2 178/8000/- DCE, GDPM, Murugappa Group, seek suitable match preferably from native of NorthArco K. Ravichandran, No. 19, 2nd Street, Vigneshwar Nagar, Madipakkam, Chennai - 91. Ph : 044 - 232381

■ தென்கலை ஐயங்கார், 29/5.10" பாரத்வாஜ விசாகம், தனியார் 3,000/- தகுந்த பெண் தேவை டி.ஆர். ஜெகந்நாதன், 1/12-ஏ, செல்வி நகர், சர்வே காலனி விரிவு, புதூர், மதுரை - 7. போன் : 56141

■ Kerala Iyer, Chennai settled Brahacharanam Koundinya, Mirugaseerasham, 32/165/7000/- (B.Com own business Acrylic & Leather Products, seeks mi

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

dle class Palghat/Tamil Iyer alliance. Subsects acceptable. Phone : 4790541. P.K. Mani, Plot No. 109, Upstairs, V Street, Sri Sayee Nagar, Chennai - 600 092.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பௌருகுத்ஸ, பூராடம், 32/163/3500/- பி.காம். பாலக்காட்டில் டி.வி.எஸ். க்ரூப் கம்பெனியில் பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு பாலக்காடு/அருகில் அரசு/கம்பெனி வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. H. சுப்பிரமணியன், 1, பாலவினாயகர் கோவில் தெரு, சானடோரியம், சென்னை - 600 047.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, கேட்டை, 28/163/3100/- சென்னையில் கம்பெனியில் பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு சென்னையில் அரசு/கம்பெனி பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. மூத்த இரு சகோதரி களில் மூத்தவர் வேறு ஜாதியில் மணமானவர். டி. சுப்பிரமணியன், 1, பாலவினாயகர் கோவில் தெரு, சானடோரியம், சென்னை - 600 047.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Ayilyam, 37 yrs, 166 cms, B.Com, GIC/CBE., 10,000/- + seeks graduate, preferably employed girl. Contact Smt. Vedhavalli Kannan, GF-6, Parsn RichfieldApts., Nanjundapuram, Coimbatore. Ph : 310431.

■ Mudaliar, 26/180 III year M.D. Radio Diagnosis, seeks Mudaliar/Pillai Medicos doing MBBS/MD/MS below 26 yrs. Reply with horoscope, bio-data, photo. S. Thyagarajan, No. 149, KSRTC Layout, Subramanyapura Post, Bangalore - 560 061. Ph : 6699338.

■ Brahacharanam, Tamil Iyer, Haritham, Kettai 3rd padam, BE/30/176 cms 9000/- employed in private sector Bangalore, seeks suitable graduate girl from respectable family. Contact with horoscope. S.S. Subramanian, P26, Kovaipudur, Coimbatore - 641 042.

■ Vadamal, Srivatsa, Poosam, 51/175 Govt. teacher, 4,000/- widower with one daughter and son graduated, seeks good looking, educated bride. Subsect no bar. Widow/divorcee without child apply. Balasubramanian, 18, Sethuram Nagar, Madras Road, Kumbakonam - 612 002. Phone : 420991.

■ கௌசிக கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், வடகலை, ஐய்யங்கார், அரசு வேலையில் உள்ள பையனுக்கு 26-28, வயதிற்குள் உள்ள பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க : ஜெயலெக்ஷ்மி, ருக்மணி சேஷாத்திரி, 7, கிருஷ்ணன் கோவில் வடக்கு தெரு, மேலக் காட்டையூர், கும்பகோணம் - 612 002.

■ Iyer, Vadamal, Kousika, Karthigai, 29/176 Rs. 7500/ LIC Chennai, programmer, seeks decently employed graduate girl. Contact Mrs. Jayalakshmi, 34/3, V.O.C. Street, Gandhi Nagar, Saligramam, Chennai - 600 093. Phone : 4841314.

■ ஐயர், வடமாள், நிதுந்தலம், 1953, பரணி, பட்டதாரி, தனியார் ரூ. 6000/- சொந்த வீடு, உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கண்ணன், 10, சந்திரசேகரபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026. போன் : 342768.

■ Vadagalai, Kousikam, Moolam, 33/5½'/9000/- B.Com, DCA, employed Sundaram Finance and Agent LIC. Owns house, landed properties, Thengalai acceptable. Chennai employed graduate, slim, good complexion girl with sound family background required. Contact Veeraraghavan, 28, Ramakrishnan Street, Perambur, Chennai. Telephone : 5515227.

■ பம்பாயில் வேலையில் உள்ள 35 வயது, 5.3" பி.காம், டி.சி., அனுஷம், வன்னியர், நாயக்கர், சொந்த வீடு வசதியுள்ள மணமகனுக்கு பம்பாயில் வேலையில் உள்ள பண்புள்ள குடும்பப் பெண் தேவை. சாதி தடையில்லை. L.P. 1/2 Satyam, Opp. Vijaya Bank, Chembur, Mumbai - 71. Phone : 5229906.

■ Iyer, Vadama, Koundinyam, Poosam first, DME (M.A.) 30/178, fair, executive sales 90,000/- annum, seeks Chennai employed girl. Contact Ganapathy, 13/178, First Floor, Madhusudanagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

■ Iyer, Vadamal, Naithruba Kasyapa, Hastham, fair, 29/5.7" computer programmer, Detroit, USA, annual emolument $ 40,000/- M.Sc., Diploma computer, seeks alliance from graduate girl computer background preferable. Boy expected in India around Dec. '99. S. Srinivasan, 9, Brindavan Colony, Krishna Nagar, Pammal, Chennai - 75.

■ Alliance invited for Vadama, Punarpusam, Sadamarshnam, 32 years/5.6" DEE. Singapore employed boy. Girls with qualification and experience in computer programming preferred. Apply to A. Krishnan, D-1/42, Anand Apartments, LB Road, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Ph : 4913107.

■ வடகலை, வாதூலம், கிருத்திகை, 36/170 பி.எஸ்ஸி, எல்ஐசியில் பணிபுரியும் விவாகரத்தான குழந்தையில்லாத மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. R. Vembu Iyengar, IOC, Pennaiyar Road, Manjakuppam, Cuddalore - 607 001.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், புனர்பூசம், 37, பி.ஏ., தனியார், 5000/- படித்த பெண் தேவை. ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், பூரட்டாதி, 34, பி.எஸ்ஸி, மத்திய அரசு, 7000/- நல்ல வேலையில் உள்ள அல்லது டிகிரி, கம்ப்யூட்டர் படித்த பெண் தேவை. ஜி. சுந்தரலிங்கம், 539, அன்பழகன் தெரு, கே.கே. நகர், திருச்சி - 620 021.

■ Iyer, Vadama, Kousika, Thiruvathirai, senior system analyst, foreign institution, Bangalore, 32/169/40,000/- BE/MBA (IIM) innocent divorcee, no issue, seeks graduate girl, decent family. Divorcees/widows excuse. Reply with horoscope to Sri Balaji, 122/A, Chamiers Road, Nandanam, Chennai - 35.

■ Wanted non-Koundinyasa Tamil/Telugu, fair, professional Brahmin girl for 27/167, Pooram - 4, B.E. (Comp.) BITS, (MBA-IIM), softwre professional, Wipro, Bangalore. Respond with horoscope, biodata. Subramaniam, 454, Vijaya Bank Colony, Belekehalli,

Bangalore - 560 076.

■ Vadamal, Kousika, Poosam, M.Com, PGDCA, 28, employed at Dubai in MNC with family accomodation etc., seeks good looking girl from decent family. Graduate with computer knowledge. Subsect no bar. Reply with horoscope. S. Arunachalam, 372, T.H. Road, Old Washermanpet, Chennai - 21. Ph. 5951759.

■ Madhwa Kannada, Vasishtam, Poosam, B.Com, 35/160/6000/- p.m. employed in reputed export firm, seeks graduate girl employed/unemployed. Subsect no bar. Contact S. Subbarao, 95, Railnagar, Golden Rock, Trichy - 620 004.

■ Brahacharanam, Haritha, Uthiradam, BA (Corp.), 29/180/15,000/- working in Nestle Officer, seeks graduate girl, 160 cms. Subsect no bar. Contact Natarajan, 105/5, CPWD Qrts. Chennai - 78.

■ Brahacharanam, Athreya, Rohini, 170/29/BE successful Industralist near Bangalore, seeks bride tall, fair, beautiful, graduate. Contact GV. Ketharinathan, Maple Engg. Works, Devanur, SS Puram, Tumkur - 572 102. Phone : 0816 - 72382.

■ North Arcot, Iyer, Vadamal, Srivatsam, Anusham, 29 years, 176 cms, DME, own business, 8000/- seeks educated, home loving girl. Contact C.J. Balaraman, Plot No. 35, Annanagar, TV Puram (P.O.) T.S. Dist. - 604 407. Phone : 04182 - 22579

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌசிகம், பூரட்டாதி, 32, 178 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி., எம்.ஏ, விமானப்படை (டெக்னிக்கல்) 5500/- + அலவன்ஸ். பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கே. கோபால கிருஷ்ணன், A 36A, 4th Cross St., Hindu Colony, Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ Iyyengar, Thengalai, Kousikam, Moolam, 180/32, building contractor & flat promoters, 2,00,000/- p.a. seeks homely girls. Kalai no bar. Contact S. Rengarajan, 3, Nallappa Street, Nehru Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ Vadama, Bharadwajam, Poorattathi, B.A., 33, 167, 9000/- Supervisor, AUDCO L&T Group, Chennai, own flat, seeks good looking unemployed girl. Minimum qualification +2, below 30 years. Subsect no bar. Contact M.G. Rajan, 98, DuraiArasan Street, Saligramam, Chennai - 600 093. Phone : 4722765.

■ Thengalai, Athreya, Avittam III, M.Sc., M.Ed., 37/164/10,000/- post graduate teacher Govt. seeks very fair, graduate, LIC/Bank/Central/State Govt employed girl. R. Srinivasan, 2/C3, Elumalai Street, Radha Nagar, Chennai - 600 044.

■ Alliance invited from good looking, smart, graduate brides (35 and 25) for Vadagalai, Sadamarshanam, Hastham, fair, 39/160/20,500/- Manager/HRD in leading software and brother Anusham, fair, 31/170/6000/ - steno-secretary in leading engineering company. No horoscope. Contact N. Srinivasan, 94, Balaji Nagar 3rd Street, Alwarthirunagar, Chennai - 600 087. Phone : 4861805.

■ பிரஹசரணம், சங்க்ருதி, சித்திரை 3ம் பாதம், 34, 5.7" தனியார் ரூ. 5000/- வரனுக்குக் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. கே. கல்யாணசுந்தரம், 1-ஏ, முதல் தெரு, தனலக்ஷ்மி காலனி, வடபழனி, சென்னை 600 026.

■ Iyer, Vadamal, Ayilyam, Bharadwajam, 34, smart graduate boy, working in reputed limited company, Nagpur, well versed in carnatic classical music, adjustable, god fearing nature, seeks educated or employed girl with interest in music. Contact Rajeshwari, No. 22, Chakkrapani Street, West Mambalam, Chennai.

■ வடமாள், கௌண்டின்யம், அஸ்தம், 39/6000/- (எம்.ஏ.) சொந்த தொழில் வரனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சணை வேண்டாம். கே.எஸ். குமாரசாமி, பிளாட் நெ. 184, 3வது மெயின் ரோடு, கோபாலபுரம், பட்டாபிராம், சென்னை - 600 072.

■ Iyer, Vadama, Kousikam, fair, Kettai, 30 yrs., 168 cms, 15,000/- B.Sc., MBA, Dy. Regional Manager (MNC) at Chennai. Seeks v. fair, slim, home loving graduate girl upto 26 yrs. Prefreably employed. Ph. 2378402. G. Gajapathy, 14A, Thiruvalluvar St., III Cross, New Perungalathur, Chennai - 600 063.

■ பாலக்காடு ஐயர், பிரஹசரணம், மௌத்கல்யம், ஆயில்யம், 29/5.3" பி.எஸ்ஸி வசீகர தோற்றம், மாதம் 6000/- சம்பளம் பெரும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. மூத்த சகோதரி இருவீட்டு சம்மதத்துடன் முஸ்லிமை மணம் புரிந்துள்ளார். விருப்பமுள்ளோர் உடன் அணுகவும். ஐயர், 31, முத்துமாரி செட்டி தெரு, 2வது மாடி, மண்ணடி, சென்னை - 1. போன் : 5227598.

■ Vadamal, Bharadwajam, Uthirattathi, fair, good status, chevvai dosham in 8, B.Sc/31/173/11,000/- Marketing executive, reputed company, Coimbatore. Looking for bride graduate, unemployed, home loving from decent family. Subsect no bar. Contact M.S. Subramanian, 76, East Power House Road, Tatabad, Coimbatore - 641 012.

■ தெலுங்கு தேவாங்கர், M.Sc., PGDMM, 27/165, 8000/- சொந்த வீடு, புனர்பூசம், சிகப்பு, ஒரே பையனுக்கு படித்த சிகப்பான அழகான பெண் தேவை ஜாதகத்துடன் அணுகவும். கோவிந்தராஜு, 39 வள்ளலார் தெரு, நிலமங்கை நகர், ஆதம்பாக்கம் சென்னை - 88. போன் : 2442547.

■ பிரஹசரணம், கௌர்க்க, ஹஸ்தம், 31/175, பி.காம் கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா, 3800/- டிவிஎஸ் பணி, மணமகனுக்கு வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. வரதட்சணை இல்லை. என். குப்புசுவாமி, 12 7வது அவின்யு, அசோக்நகர், சென்னை - 600 083 P.P. 4741618

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், மகம் நட்சத்திரம், 36 வயது, பி.காம்., 3500/- Accountan private company, உயரம் 5 அடி பையனுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. V. Renganathan, No. 2, Easwaran Ko Street, Chengalpattu - 603 001. Phone : 04114 - 30802.

■ 37, Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Thiruvathira Raghu, Chevvai 7th house, Central Govt. 7500/- ir vites Govt./Bank/LIC/IOC/School teacher, allianc Padmavathi Ramkumar, 49, Anna Street, Nea Kalashetra School, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 04 Phone P.P. 4410679.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சடமர்ஷணம், பூரம், 32/5.10 சிவப்பு நிறம், எம்.காம்., தனியார் நிறுவனம். கிளை மேலாளர். மாத சம்பளம் ரூ. 6000/- குடும்பப்பாங்குடன்

பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : எல்.ஆர். துரைசாமி, 8, இரட்டை தெரு, விருத்தாசலம் - 606 001.

■ Wanted graduate girl for Telugu, Tenkalai, Kasyapam, Moolam (I), DME/29/165 ABT Chennai. 3600/- + other allowance. Reply with horoscope. Mr. R.S. Sundara Venkatraman, 3/A-7, Sri Lalitha Flats, 6th St., Extn., Laxmi Nagar, Nanganallur, Chennai - 61.

■ Iyengar, Srivatsa, Ayilyam, post graduate, 33/170/ 16,000/- Assistant Manager, Blue Chip company, Chennai, seeks smart graduate Brahmin girl. Contact with horoscope. L. Lakshmipathi, 5086, IInd Stage, Vijayanagar, Mysore - 570 017. Ph : (0821) 410535.

■ ஐயர், ஆத்ரேயம், திருவாதிரை, 33/5.6" எஸ்.எஸ்.எல்.சி. எலக்ட்ரிக்கல் டிரேட் டெலிபோன் ஆபரேட்டிங், சொந்தம் தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 5000/- சொந்த வீடு, No demands. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். Ramakrishnan, "Kailas", T.C. 37/2265, West Street, Fort, Trivandrum - 695 023. Tel : 0471 - 467637.

■ Wanted fair, domestically well trained graduate girl for fair, Tamil, Vadama Iyer boy B.E., C.Sc., 27½ yrs. 5.8" Bharadwajam, Pooram, presently employed at Miami US. Reply with horoscope. NKT. Rajan, 332, Sarakkikere, 23rd Main, V Phase, JP Nagar, Bangalore - 560 078. Phone : 6548206.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, பி.ஏ., 30/ 3000/- 180 செ.மீ. சுயதொழில் வரனுக்கு, படித்த அழகான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ராம கிருஷ்ணன், 4-ஏ, சாலமன் காலனி, லெக்ஷ்மிபுரம், நுரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Avittam, 34, B.Com., DCA, (proceeding further studies) Accounts Executive, private company, Rs. 5500/- p.m. G. Ganapathi Subramanian, Plot No. 5, 7th Street Extension, Korattur Housing Board, Chennai - 600 080. Ph: 241776.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Bharani, 31 boy working in reputed firm, seeks suitable girl. P.Vaidayanathan, 8A, Om Parasakthi Street, V.O.C. Nagar, Pammal, Chennai - 75.

■ ஐயர், வாத்திமாள், காசிப, அவிட்டம், 34/5.6" 500/- எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த தாயிலாந்து கம்பெனி ணியிலிருக்கும் சிகப்பான பையனுக்கு நல்ல குடும்பத் தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். . Balasubramanian, 6A, 37th Street Extension, anganallur, Chennai - 600 061.

மணமகன் தேவை

Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Swathi, M.Sc., .Ed, 34/165 girl, seeks well qualified, well educated, mployed in Govt/Bank/Govt teacher/Public sector. ge not more than 40. Subsect no bar. Box No. 25314

Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Avittam, professonally qualified, software consultant, US, 30/5.4" girl, seeks professionally qualified B.E/M.E/M.Tech/MS and well employed USA based, born after 1964. Subsect no bar. Box No. 25315

■ North Arcot Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthiradam - I, 22/162 fair, M.Sc. IIT Assistant systems Engineer in MNC, 10,000/- seeks boy (of North Arcot only) below 28 yrs. and professionally qualified and well settled. Box No. 25316

■ Alliance invited from Tamil employed Brahmins for Iyer, Bharadwaja, Bharani girl, 30/168 M.Sc., innocent divorcee with 5 years old girl child. Widowers/divorcees with one child acceptable. Box No. 25317

■ Suitable alliance below 30 yrs. for Brahacharanam, Kasyapa girl Krithigai III, music teacher private school, Govt. scale, 26/165, fair, good looking, domestically trained, middle class preferably working at Tuticorin, Tiruchendur, Tirunelveli area. Subsect accepted. Box No. 25318

■ ஐயர், பிரஹசரணம், மாண்டல்யம், உத்திரட்டாதி, 27/150 செ.மீ. எம்.ஏ. ஆசிரியை, சிவப்பான, அழகான, கர்னாடிக் மியூசிக் தெரிந்த, வீட்டு வேலைகளில் திறமையுள்ள, குடும்பப்பாங்கான (இடது கால் போலி யோவால் முட்டிக்குக் கீழ் பாதிக்கப்பட்டது; calliper உபயோகிக்கும்) பெண்ணிற்கு Central/State/Bank/Professionally qualified வேலையிலுள்ள, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25320

■ Tamil Iyer Brahacharanam, Kasyaba, Pooradam, 26/ 154, fair, B.Com passed, type higher; known case of primary aminorrechea chance for pregnancy remote, willing grooms divorcees/widowers below 36 may contact Box No. 25321

■ Iyer, Tamil, Brahacharanam, Haritha, Visakham, age 29 yrs., 5 ft. computer diploma, graduate, working as Secy. Pvt. firm. Divorcee without encumbrance, seeks suitable match. Preferably Delhi based. Fresh may also apply. Contact Box No. 25322

■ Vadama, Iyer, Kousikam, Poosam, 23/162 B.A., GNIIT computer, doing MA, NIIT employed Chennai. Seeks graduate boy. Decently employed match below 29. Box No. 25323

■ Saiva Vellala Pillai, MBBS (MD), convent educated girl, 26/154, seeks suitable alliance from PG, Doctors/Engineers/CA. Send bio-data and horoscope. Box No. 25324

■ Madhwa, Kannada, Vasishta, Aswini, graduate, LIC, fair, accomplished girl, 27/160, seeks engineer, CA, Company Executive, Bank, LIC groom. Send horoscope, bio-data. Box No. 25325

■ Highly qualified groom India/abroad for Iyer, Vadama, Srivatsa, Revathi girl, M.Tech (IIT) working in Delhi, 168/33 yrs. Send horoscope and bio-data. Box No. 25326

■ Alliance invited for Vadamal, Srivathsam, Krithigai, 22/5.3" (M.Com) very fair girl from well placed engineering professionals below 27 preferably from South. Decent marriage. Box No. 25327

■ Alliance for Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam girl, Pooram, 23/152, fair, slim, good looking, Physiotherapist Lecturer private college Coimbatore. From well settled bridegrooms India/abroad. Box No. 25328

■ Koundinya, Aruthram, 28/163.5 cms, doing M.A. (open University) studies discontinued, interested in painting and social service, religious, seeks suitable alliance with clean habits. Subsects no bar. Box No. 25329

■ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் (நாயக்கர்) 23/156, எம்.காம், ரூ. 3500/- தனியார் பள்ளி, சொந்த வீடு உள்ள பெண்ணிற்கு, பட்டப்படிப்புடிப்ளமோ, அரசு/தனியார் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன். பெட்டி எண் : 25330

■ Vanniyakula Kshatriya, Thiruvathirai, 23, B.A. Corp., (ACS), fair, good looking girl, seeks well employed groom of same caste. Box No. 25331

■ Broad-minded, normal Brahmin boy, well settled for fair, pretty, Bharadwaja, Punarvasu, Smartha girl, 24/165 cms, post graduate, computer trained, employed, hearing impaired, speech partially impaired. Reply with horoscope. Box No. 25332

■ Alliance invited for bride Tamil Iyer, Brahacharanam, Gouthama, Pushyam, 23/165, beautiful, home loving, studied 10th epileptic, but completely recovered, well settled Tanjore family at Secunderabad. Contact Box No. 25333

■ Iyer, Vathima, Athreya, Pooradam 2nd padam, Nov. 1974, 156 cms, B.E. (EEE) fair, home loving, seeks alliance from well settled engineers (working in India only). Subsect acceptable. Box No. 25334

■ Iyer, Vadama girl, Chithirai, Thula, 25/5.3" 9000/- B.Com, AICWA Mumbai, well employed invites alliance preferably from Mumbai boys, C.A/BE. Send details, horoscope to Box No. 25335

■ பிராமின் குருக்கள் அகஸ்த்திய கோத்திரம், வயது 26, உயரம் சுமார் 170 செ.மீ. எம்.ஏ. (ஆங்கிலம்) தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 2000/- மாதவருமானம். குடும்பப்பாங்கான அழகிய பெண்ணுக்கு அதே இன அல்லது இதர பிராமின் சப்செக்டில் தகுந்த சுய வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் அனுகவும். பெட்டி எண் : 25336

■ Alliance for Bharadwaja, Astham, Vadagalai, graduate, 26, divorcee within short period, working in public limited company, seeks from broad minded Brahmin boys. Divorcee/widower without encumbrance may also apply to Box No. 25337

■ வடகலை அய்யங்கார், வாதூல கோத்திரம், கேட்டை 4ம் பாதம், 22 வயது, B.Com, doing MCA final year 5.3" உள்ள பெண்ணுக்கு BE/B.Tech/MCA படித்த நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25338

■ வெள்ளாளர், 37/5.3" மகம், படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் உத்தியோகம் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25339

■ Iyer girl, Vadamal, Viswamithra Gothram, Bharani, 33 years, good looking Chennai based innocent legal divorcee, seeks alliance from well placed divorcee/widower without encumbrance upto 39 years. Box No. 25340

■ சோழிய வேளாளர், சைவம், விசாகம் 3ம் பாதம், 29, 5' B.Com, English shorthand typing - higher, computer trained சிவப்பு, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல குணம், கல்வி, வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், biodata உடன் அனுகவும். பெட்டி எண் : 25341

■ Iyer well to do and well employed parents require bridegroom for their only daughter, Brahacharanam, Bharadwaja, Pooradam 4th padam, 24/5'/B.Sc., Diploma computer, typewriting, very fair, domestically well trained. Box No. 25342

■ Hindu Saiva Pillai, Thiruvonam, 27 years, B.E. (Comp.) software engineer USA, fair, looking beautiful girl, seeks suitable pure vegetarian boys abroad/India. Box No. 25343

■ சைவப் பிள்ளை, கிருத்திகை, 24/3,000/- மாதிரம், DEC, தனியார் கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த தனியார்/அரசு வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25344

■ ஆற்காடு முதலியார் பிரிவைச் சேர்ந்த 32 வயதுடைய குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகளுக்கு அரசு உத்தியோகம்/வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25345

■ Iyer, Gowthama, Hastham, 23/151 M.A. (Mass Communication), employed, seeks suitable groom with clean habits, well employed in India/abroad. Reply with horoscope and family details to Box No. 25346

■ தேவர் பிராமின், பூசம், 28/5.5" எம்.காம். நிறமான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு இணையாக படித்த, அரசு/தனியார் நிரந்தர பணியிலுள்ள, 34 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. கலப்பு மணம், சைவமும் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் அனுகவும். போன் : 4748151. பெட்டி எண் : 25347

■ Kannada Brahmin, Kousikam, Krithigai, 34/10,000/- girl employed in AG's office, Chennai, (parents not alive) seeks alliance from graduate, Kannada/Iyer/Iyengar broadminded boys. Box No. 25348

■ முதலியார் (அசைவம்) பூராடம், B.Com., GRAD. CWA., 25, 5.2" 4000/- சென்னையில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு, நிரந்தர பணியில் உள்ள BE/MBA/MCA/CA/GRAD. CWA வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுகவும். பெட்டி எண் : 25349

■ Sozhiya Vellalar seeking alliance for girl Commerce graduate, doing CA, Income Tax/Sales Tax Practitioner, aged 29, from a decent, well educated family preferably a professional. Apply with horoscope. Box No. 25350

■ Madhwa Kannada, Aruvelu Koundinya, 25/165/BE (Mech.) Aptech employed very fair, good looking, Moolam 3rd padam girl, seeks alliance from well settled Madhwa boys India/abroad. Early decent marriage. Box No. 25351

■ Iyer, Dec. 1957 born graduate, employed, independent, seeks alliance from well qualified and settlec Brahmin grooms below 47. Divorcees and widowers please excuse. Box No. 25352

■ Vadama, Kerala, Kousika, settled Jeypore, Orrisa 22, B.E. Trichy REC, employed Delhi, fair complexioned, home loving, pious, middle class, knowing sb languages. Suitably educated, well employed Brahmin boy required. Box No. 25353

■ கார்காத்தார், ரேவதி, 29/153, M.Com., ICWA

ஆபீசர், பொதுத்துறை ரூ. 10,000/- பெண்ணிற்கு இதே இனம் அல்லது சைவப் பிள்ளை/தேசிகர் (சைவம்) மத்திய/மாநில/பொதுத்துறை அரசு வேலை உள்ள BE/ MCA/ICWA/CA/B.Sc. Agri./MBBS மணமகன் தேவை. முழுவிவரங்கள், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25354

■ Vadama Iyer, Vadhoolam, North Arcot, Poosam - 4, 23/152 M.Com, NIIT. fair, good looking girl, programmer, seeks same district computer qualified match with clean habits. No subsects. Early decent marriage. Phone : 4418333. Box No. 25355

■ தென்கலை ஐயங்கார், நைத்ருவ காஷ்யபம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், 27 வயது, B.A., DCA, ரூ. 2000/ - தனியார் பணியில் உள்ள வரனுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25356

■ Vadama, Moudgalya, Anusham, 28/150/3,500/- seeks groom employed/business. Girl has slight handicap in right hand and leg not distinctly visible. Totally self reliant. Slight handicap also acceptable. Ph : 4412037 Box No. 25357

■ Vadamal, Kousikam, Revathi, 30/162, M.Ed., M.Phil., post graduate teacher, seeks alliance below 36 from preferably Chennai based employed graduate groom. Box No. 25358

■ Vadama, Vadulam, Krithigai, AMIE., PGDCA, 24/ 151 part-time lecturer Govt. Engineering College, software engineer, seeks professionally qualified well placed India/abroad groom. Box No. 25359

■ Iyer, Vadamal, N. Kashyapa, Pooram, aged 22, fair, B.Com., CA articles, Ht. 5.3" Subsect no bar. Seeks groom well employed. Contact Box No. 25360

■ Brahacharanam, Kashyapa, Ashlesha second padam, B.Com/MBA/DPR/DIB/DCA, 27/163/8000/- + executive computer related firm Hyderabad, very fair, medium build, accomplished, seeks non-Kumbh Rasi, broad minded grooms/post graduate, 28 - 34. Subsect no bar. Minor impediment but child bearing possible. Reply horoscope, family details. Box No. 25362

■ Hindu, Vellalar Pillai, Revathi, 25/163, M.Sc., MBA, PGDIB, oracle, seeks alliance from professionally qualified/employed abroad. Bride prefers job abroad. Contact : 04368 - 20889. Box No. 25363

■ Alliance invited for Hindu girl, 23, MCA, 164 cms, (father Hindu, vegetarian, non-Brahmin, mother Brahmin Iyer). Wanted groom preferably from Chennai professionally qualified, employed boy below 28 from respectable family. Box No. 25364

■ Alliance invited for Tamil Iyer Palghat, Punarpoosam, Koundinyam, 31/5' good looking, M.Com, employed Oriental Insurance Mumbai. Widow without encumbrance, from well qualified boy preferably from Mumbai/Poona nearby. Phone : 140857/6611285. Box No. 25365

■ Alliance invited from professionally qualified like B.E., MBA., MCA., ACA., ACS., ICWA., Bank officers and P.G) Same sect required for Vadama, Naihrupakashyapa, Uthiram, 26/159 cms, M.Sc (Phy.) with latest computer knowledge, musically, domestically trained. Send horoscope with family details. Box No. 25366

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Thiruvonam, 23/165 cms, M.Com, typewriting, shorthand higher grade English, Hindi lower, Rashtra Basha, fair girl, seeks suitable qualified boy. K. Natarajan, 14, Elumalai Naicker Street, Radhanagar, Chrompet, Chennai - 44.

■ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Uthirattathi, M.Com, 24/147/5000/- Central Govt. employed, physically handicapped (polio-leg) girl seeks broadminded groom, Bank, LIC, Govt. preferred. Contact K. Kalyanasundaram, 18/3, New Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

■ Thondai Mandala Saiva Vellalar girl, B.Com, 24, medium complexion, requires graduate, working/business bridegroom. Only vegetarian acceptable. R. Natarajan, No. 1225, 1st Floor, (Behind DAV Boys School) Anna Nagar West End Colony, Chennai - 50. Phone : 6241019.

■ முதலியார், 28/150 செ.மீ. மூலம் 3ம் பாதம், B.A (Corp.) DSM (computer) பெண்ணிற்கு பட்டதாரி, நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. போன் : 6241845. பி. சுசீலா, 430, 18வது தெரு, கொரட்டூர், சென்னை - 600 080.

■ Suitable alliance for Vadama N.A. Naidruba Kasyapa, Krithigai girl, 25/170 B.Sc., B.Ed., DCA (NIIT) employed with NIIT. Phone : 040 - 7621812. Dr. M.V. Venugopal, Flat No. 301, Archana Palace, 6-1-276/2, Walker Town, Padma Rao Nagar, Secunderabad - 500 025.

■ சோழிய வெள்ளாளர், திருவோணம், பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., 24/157, திருமணமாகி பிரிந்து விவாகரத்தான குழந்தை இல்லாத பெண்ணிற்கு நல்ல பழக்கம், பரந்த மனப்பான்மையுடைய பணியிலுள்ள பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பி. கார்த்திகேயன், 36, திருவள்ளுவர் குறுக்கு தெரு, சண்முகபுரம், பழநி - 624 602.

■ (சுத்த ஜாதகம்) உத்திரட்டாதி, 21 வயது, 160 செ.மீ. பி.காம், சிகப்பு, நல்ல அழகு, வடமாள், கர்க்க கோத்திரம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு Central/ State Govt. owned Corporations நிரந்தர பணிபுரிவோர்களிடமிருந்து தகுந்த வரன் வரவேற்கப்படுகிறது. Contact K. Santhanam, Dy. Manager, Chettinad Cements, No. 6, 1st Cross Krishna Nagar, Pammal, Chennai - 75.

■ Fair, good looking, Hindu Telugu PG computer bride, 31/150/6000/- willing to take up foreign assignment, seeks B.E/MCA grooms, caste no bar. GA 13, Ramanathan Street, Kilpauk, Chennai - 10.

■ கொங்கு வெள்ளாள கவுண்டர் (பூசகூட்டம்), 31/ 164/பி.காம்/5000/- அரசு பணி, கால் சற்று ஊனமான பெண்ணுக்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள நல்ல வேலையிலுள்ள இதே இன பட்டதாரி மணமகன் தேவை. எஸ். சாரதாமணி, C/o. டேனியல் விக்டர், 45, நார்த் கிராஸ் ரோடு, கென்னடி சதுக்கம், பெரம்பூர், சென்னை - 11. போன் : 5581560.

■ தாய் ஐயங்கார் பிராமின், தந்தை சைவபிள்ளை, பெற்றோரின் 28, 165 செ.மீ. மூலம் 3ம் பாதம், DCE, Autocad (BCA) மகளுக்கு இதே இன அல்லது பிராமின், சைவபின, அரசு பணியில் உள்ள பையன் தேவை. போன் : 4724621. V.S. Mani, No. 63, Kaliamman Koil Street, Porur, Chennai - 116.

■ சோழிய வெள்ளாளர், 29, எம்.ஏ., பி.எட்., மண

மகளுக்கு அரசு, தனியார் பணி, சுயதொழில், தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். K.B.K., வான்மலர் இல்லம், 2-A, 5வது தெரு, பெரியார் நகர், வடவள்ளி, கோவை - 41.

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Chithirai - 4, 33/160 B.Sc., FII, AAO United India Insurance, Mumbai seeks well qualified officers. Contact with horoscope and family details to Srinivasan, Blueheaven, Building 11/9, Sector-10, Vashi, Navi, Mumbai - 400 703.

■ Wanted Kannada Madhwa boy for girl Karithigai, 27 yrs., 110 cms, B.Com., PGDCA, Viswamithra Gothram, employed. Boy should be generous enough to ignore the girls stunt growth due to thyroid difficiency. Contact S. Padmanabhan, A1/46, Mullai Nagar, T.N.H.B., Namakkal - 637 001.

■ Alliance invited from educated, employed boy for Tamil Iyer, Vadamal, Swathi, 31/153 B.Sc., unemployed girl. Please reply V. Sankaran, 2/234, Periyar Nagar, Krishnagiri - 635 001. Ph. 04343 - 22680.

■ ஸ்மார்த்தா தேசிஸ்தா, காஸ்யபம், அனுஷம், வயது 36,150 செ.மீ. +2, டைப்பிங் தெரிந்த பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். சரஸ்வதி பாய், 35எ/3, தேவிநகர், திருப்பரங்குன்றம், மதுரை - 625 005.

■ R.C. நாடார், வயது 23, B.Com., DCP, படித்த பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. எஸ். ரமேஷ், நெ. 74எ, வெங்கடேஷ் நகர் முதல் தெரு, விருகம் பாக்கம், சென்னை - 92. போன் : 4727128; பேஜர் : 9632737516.

■ Madhwa Brahmin, 44, Bharani, DCE, propertied, unmarried girl seeks qualified well settled any Brahmin boys only. Widower with encumbrance also acceptable. Sanjeevi Rao, 16, Krishnapuram Street, Choolaimedu, Chennai - 94.

■ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 5.2" மாநிறம், B.Com., Computer knowledge உள்ள பெண்ணிற்கு, BE/MCA/CA/M.Sc., படித்துள்ள நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : N. Srinivasan, 19, Vignesh Nagar, Kattur, Trichy - 620 019. Telephone : 550688, 550738, 550593.

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Ayilyam, 22/155 B.A (Hons.) GNIIT/Com. Practice, pretty girl, seeks professionally qualified boy upto 28. Contact Venkatraman, D-1/28, DOS Housing Colony, Vikram Nagar, Bopal Road, Ahmedabad - 380 058.

■ தெலுங்கு யாதவாள், நந்தகோபால் கோத்திரம், மூலம் நட்சத்திரம், 26/5 அடி, பி.ஏ., படித்த நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி பெண்ணுக்கு மண மகன் தேவை. (நாமதாலி பிரிவு சம்மதம்). ஆர். முத்தி யாலு, 39, கச்சாலீஸ்வரர் தோட்ட தெரு, முத்தியால் பேட்டை, மண்ணடி, சென்னை - 600 001. போன் : 5267343 (வீடு), 5234825 (ஆபீஸ்).

■ கவராநாயுடு, 27, (பி.காம்.) மூலம், உயரம் 5.4" பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் படித்த நல்ல வேலை யிலுள்ள மணமகன் தேவை. கடிதம் மூலம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஜி. ராதாகிருஷ்ணன், 28, புஷ்ராஜ் நகர் முதல் தெரு, மாதவரம், சென்னை - 60.

■ Telugu Brahmin boy's from decent and well placed family for Mulakanadu, Srivatsa Gothram, final year MBM, Pooradam, 23/5.4" fair complexion, training in violin. S.K. Bala Subramanyam, 11/14, Alamelu Mangapuram, Alamelu Apartments, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 4954162.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Mulakanadu, North Arcot sisters Sravanam, 39, Aswini, 37 SSLC unemployed alliance below 45 and brothers graduates, Jesta 36, teacher, Bharani, 34, Assistant Tamilnadu Govt. Horoscopes necessary. Subsect willing non Gargeyasa. Box No. 30519

■ Vanniya Kula Kshatriya + Brahmin, seeks suitable groom, graduate & above for daughter 29, fair looking, homely, B.Sc., DCA, employed in Ltd. company and graduate & above girl for son 31, Chartered Accountant in employment. Box No. 30520

■ வடகலை, கர்க கோத்திரம், அஸ்வினி, 1) பெண், 25, அரசு பணி, 160 செ.மீ., 2) ஆண், 31, புனர்தம், பி.ஈ. 170 செ.மீ. 25,000/- மாதம், தகுந்த, படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன்/மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 30521

■ தெலுங்கு பிராமணர், ஹரிதம், வெல்நாடு, அண்ணன் ஆயில்யம், 36, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. State Govt. Rs. 4500/- தங்கை சித்திரை, 34, B.Com, typing, telex, telephone passed, no job. வேலையில் உள்ள தகுந்த வரன்கள் தேவை. பியூகவல் தேவையில்லை. பிராமினில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 30522

■ Wanted employed boy below Thirty-two years; girl below thirty years. (Naikar, Counder) for girl age 24 M.A., unemployed. Boy serving in LIC at Jabalpur Contact Chandrasekhar, Plot No. 113-B, JDA-2A Phase II, Near Ayurveda College, Premnagar, Jabalpur - 482 001. M.P.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/99 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka

